

หลวงพ่อโต

วัดบางพลีใหญ่ใน พระอารามหลวง

เคล็ดวิธี แก้กรรม ❁ ปัญหาชีวิต ❁ กินอย่างไร ❁ ไร้โรคภัย

เคล็ดวิธี แก้กรรม ❁ ปัญหาชีวิต ❁ กินอย่างไร ❁ ไร้โรคภัย

ที่ระลึกในงานฌาปนกิจ
คุณแม่แฉล้ม นาคมีพิษ

ชาตะ 10 เมษายน พ.ศ.2470

มรณะ 4 เมษายน พ.ศ.2555

ณ เมรุวัดสวนส้ม

อ.พระประแดง จ.สมุทรปราการ

วันอาทิตย์ที่ 24 กุมภาพันธ์ พ.ศ.2556

บุตร-ธิดา และหลานๆ พิมพ์เผยแผ่เป็นธรรมทาน

เพื่ออุทิศบุญกุศลจากการพิมพ์หนังสือนี้ให้แก่

คุณแม่แฉล้ม นาคมีพิษ



คุณแม่แฉล้ม นาคมีพิษ

ประวัติ คุณแม่แฉล้ม นาคมีพิษ

คุณแม่แฉล้ม นาคมีพิษ (กระจ่างจันทร์) เกิดเมื่อวันที่ 10 เมษายน พ.ศ.2470 เป็นบุตรของ นายโท้ นางเพ็ง กระจ่างจันทร์ มีพี่น้องร่วมบิดา-มารดาเดียวกัน 8 คน

คุณแม่แฉล้ม จบการศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวัดสวนส้ม ประกอบอาชีพทำสวนและค้าขาย ต่อมาสมรสกับคุณพ่อพยนต์ นาคมีพิษ มีบุตร-ธิดา ทั้งหมด 6 คน

1. นายธีระยุทธ นาคมีพิษ
2. นางจารียา แพเพชร
3. นายภิญโญ นาคมีพิษ
4. นางสาววิภารัตน์ นาคมีพิษ
5. นายพัฒนะ นาคมีพิษ
6. นางพัชรา นาคมีพิษ

ประวัติโดยสังเขป คุณแม่แฉล้ม นาคมีพิษ เป็นคนขยันและมีความอดทนเลี้ยงดูบุตร-ธิดา ให้ได้รับการศึกษาเป็นอย่างดี เป็นที่รักของลูกๆ หลานๆ ทุกคน เป็นคนชอบทำบุญและปฏิบัติธรรมอย่างสม่ำเสมอ ต่อมาเริ่มป่วยเมื่อ พ.ศ.2553 ด้วยโรคเส้นเลือดในสมองตีบ เข้ารักษาตัวในโรงพยาบาลหลายครั้ง จนกระทั่งเมื่อวันที่ 4 เมษายน 2555 เวลา 8.10 น. คุณแม่แฉล้มได้จากไปอย่างสงบ ณ โรงพยาบาลวิภาราม-ชัยปราการ

การจากไปของคุณแม่ในครั้งนี้ สร้างความโศกเศร้าเสียใจอาลัยรักแก่บุตร-ธิดาและญาติมิตรเป็นอย่างยิ่ง ด้วยอำนาจแห่งคุณพระศรีรัตนตรัย และบุญกุศลคุณงามความดีที่คุณแม่ได้ประพฤติบำเพ็ญมาตลอดชีวิต ตลอดถึงบุญกุศลที่บุตร-ธิดา และญาติมิตรได้ร่วมจิตบำเพ็ญทักษิณานุประทานอุทิศให้ในการครั้งนี้ จงเป็นปัจจัยหนุนส่งให้คุณแม่ได้ไปสถิตเสวยอุดมสุขในทิพยวิมานสุคติสถานในสัมปรายภพด้วยเทอญฯ

พิมพ์เผยแพร่เป็นธรรมทาน

เพื่ออุทิศบุญกุศลให้กับ เทวดาผู้รักษาตัวข้าพเจ้า บรรพบุรุษ บิดา มารดา ครู อุปัชฌาย์ อาจารย์ ผู้มีพระคุณ ญาติสนิท มิตรสหาย เจ้ากรรมนายเวร เจ้าเกณฑ์ชะตา เจ้าที่ เจ้าทาง แม่นางธรณี ผีบ้านผีเรือนที่ข้าพเจ้า อาศัยอยู่ สัมภเวสีทั้งหลาย และสรรพสัตว์น้อยใหญ่ทั้งปวง

ขอให้ท่านทั้งหลายจงอนุโมทนาบุญกุศลนี้ และจงได้รับในบุญกุศลนี้ โดยทั่วหน้ากันเทอญ

ถ้าท่านมีทุกข์ ขอให้พ้นทุกข์

ถ้าท่านมีสุข ขอให้สุขยิ่งๆ ขึ้นไป

หมั่นสร้างบารมีไว้แล้วฟ้าดินจะช่วยเอง

ลูกเอ๋ย ก่อนจะเที่ยวไปขอบารมีหลวงพ่อองค์ใด เจ้าจะต้องมีทุนของตัวเอง คือบารมีของตน ลงทุนไปก่อน เมื่อบารมีของเจ้าไม่พอจึงค่อยขอยืมบารมีคนอื่นมาช่วย มิฉะนั้นเจ้าจะเอาตัวไม่รอด เพราะหนี้สินในบุญบารมีที่เที่ยวไปขอยืมมาจนพ้นตัว เมื่อทำบุญทำกุศลได้บารมีมา ก็ต้องเอาไปผ่อนใช้หนี้เขาจนหมด ไม่มีอะไรเหลือติดตัว แล้วเจ้าจะมีอะไรไว้ในภพหน้า หมั่นสร้างบารมีไว้ แล้วฟ้าดินจะช่วยเอง

จงจำไว้นะ เมื่อยังไม่ถึงเวลา เทพเจ้าองค์ใดจะคิดช่วยเจ้าไม่ได้ ครั้นถึงเวลา ทั่วฟ้าจบดินก็ต้านเจ้าไม่อยู่ จงอย่าไปเร่งเทวดาฟ้าดิน เมื่อบุญเราไม่เคยสร้างไว้เลย จะมีใครที่ไหนมาช่วยเจ้า

นี่คือคำเทศนาของ

เจ้าประคุณสมเด็จพระพุฒาจารย์

(โต พรหมรังสี)

ที่ได้โปรดชี้ธรรมไว้ในนิมิต หลังจากที่ล่วงลับไปแล้วเมื่อ ๑๐๐ กว่าปี อันเป็นปฐมเหตุที่ต้องสร้างความดีอย่างไม่มีที่สิ้นสุด

อานิสงส์แห่งธรรมทาน

๑. ผู้ใดจัดพิมพ์หนังสือธรรมะ ๑ เรื่อง แจกจ่ายทั่วไป กุศลผลบุญนั้นจักสามารถแก้บาปกรรมของชาติก่อนทั้งหมด

๒. ผู้ใดจัดพิมพ์หนังสือธรรมะตั้งแต่ ๒ เรื่องขึ้นไป แจกจ่ายอย่างกว้างขวางกุศลผลบุญนั้นจักส่งผลให้ผู้นั้นเจริญด้วย ลาภ ยศ อายุ สุขะ พละ ได้บุตรหลานที่ดี เมื่อละสังขาร จักได้จุติเป็นเจ้า (เจ้าพ่อหรือเทวดาชั้นต่ำ) ในโลกมนุษย์

๓. ผู้ใดจัดพิมพ์หนังสือธรรมะอย่างต่อเนื่องตลอดไป และแจกจ่ายอย่างกว้างขวางกุศลผลบุญนั้นจักส่งผลให้ผู้นั้นเจริญทั้งทางโลกและทางธรรม เพียบพร้อมด้วยลาภ ยศ อายุ สุขะ พละ มีจิตผ่องใส และยังส่งผลถึงบุตรหลานอีก ๓ รุ่น ให้เจริญรุ่งเรือง เมื่อละสังขารจักได้จุติเป็นเทพบุตรเทพธิดา ณ แดนสวรรค์

ธรรมทาน ชนะทานทั้งปวง

สพฺพทานํ ธมฺมทานํ ชินาติ

การให้ธรรมเป็นทาน ชนะการให้ทั้งปวง
อานิสงส์ของการแจกหนังสือธรรมะเป็นทาน

๑. กรรมเวรจากอดีตชาติจะได้ลบล้าง
๒. หนี้เวรจะได้คลี่คลาย พ้นภัยจากทะเลทุกข์
๓. โรคภัยไขเจ็บจากเจ้ากรรมนายเวรจะพ้นไป
๔. สามีภรรยาที่แตกแยกจะคืนดีต่อกัน
๕. วิญญาณของเด็กที่แท้งในท้องจะได้ไปเกิดใหม่
๖. กิจการงานจะราบรื่นสมความปรารถนา
๗. บุตรจะเฉลียวฉลาดเจริญรุ่งเรือง
๘. บารมีคุ้มครองลูกหลานให้อยู่เย็นเป็นสุข
๙. พ่อแม่จะมีอายุยืน
๑๐. ลูกหลานเกเรจะเปลี่ยนแปลงเป็นคนดี
๑๑. วิญญาณทุกข์ของบรรพบุรุษจะพ้นจากการถูกทรมานไปสู่สุคติ

ศีล ๕ ที่ควรปฏิบัติ

๑. ปาณาติปาตา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

เว้นจากการฆ่าสัตว์หรือทรมานสัตว์ ด้วยตนเอง และไม่ใช้ผู้อื่นกระทำแทน

๒. อะทินนาทานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

เว้นจากการลักทรัพย์ หรือถือเอาสิ่งของที่เจ้าของมิได้อนุญาต และไม่ใช้ผู้อื่นกระทำแทน

๓. กาเมสุมิจฉาจารา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

เว้นจากการประพฤติผิดในกามทั้งหลาย

๔. มุสาวาทา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

เว้นจากการพูดเท็จ คำไม่จริง และคำล่อลวงอำพรางผู้อื่นให้เดือดร้อน

๕. สุราเมระยะมัชชะปะมาทัฏฐานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

เว้นจากการดื่มสุราเมรัย และยาเสพติด อันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท

การบูชาพระ

ก่อนจะเข้าห้องพระ ต้องอาบน้ำ ชำระการให้สะอาด และควรสวมเสื้อผ้าที่สะอาด หรือถ้าเป็นไปได้ ควรนุ่งขาว ห่มขาวด้วยก็จะดีมาก ทำจิตใจให้ผ่องใส จุดธูปเทียนและพวงมาลัย ดอกมะลิ ๑ พวง แล้วนั่งคุกเข่าประณมมือไว้เพียงหน้าอก กล่าวคำนมัสการพระรัตนตรัยว่า :-

คำนมัสการพระรัตนตรัย

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา พระผู้มีพระภาค-เจ้า, เป็นพระอรหันต์, ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์สิ้นเชิง, ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

พุทธัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ ข้าพเจ้าอภิวาท พระผู้มีพระภาคเจ้า,ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน

(กราบลง ๑ หน)

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม พระธรรมเป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้า, ตรัสไว้ดีแล้ว

ธัมมัง นะมัสสามิ ข้าพเจ้านมัสการ พระธรรม

(กราบลง ๑หน)

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ พระสงฆ์สาวกของผู้มีพระภาคเจ้า ปฏิบัติดีแล้ว

สังฆัง นะมามิ ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์

(กราบลง ๑ หน)

คำสมัสการพระพุทธเจ้า

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ
นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ
นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

(ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง)

คำขอขมาพระรัตนตรัย

อุกาสะ อัจจะโย โน ภันเต อัชชะขะมามิ ยะถาพาเล ยะถามุฬเห ยะถาอะกุสะเล เย มะยัง กะรัมหา เอวัง ภันเต มะยัง อัจจะโย โน ปะฏิคคัณหะถะ อายะติง สังวะเรยยามิ เถเรปะมาเทนะ

ทะวารัตตะเยนะ กะตัง สัพพัง อะปะราทังขะมามิภันเต

คำพรรณนาพระบรมธาตุ

อะหัง วันทามิ ทูระโต

อะหัง วันทามิ ธาตุโย

อะหัง วันทามิ สัพพะโสฯ

สรณคมน์

พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ

ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ

สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ

ทุติยัมปิ พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ

ทุติยัมปิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ

ทุติยัมปิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ

ตะติยัมปิ พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ

ตะติยัมปิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ

ตะติยัมปิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ

ศีล ๕

ปาณาติปาตา เวระมะณี, สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ.

อะทินนาทานา เวระมะณี, สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ.

กาเมสุมิจฉาจารา เวระมะณี, สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ.

มุสาวาทา เวระมะณี, สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ.

สุรา เมระยะ มัชชะ ปะมาทัฏฐานา เวระมะณี, สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

ปะทัง สะมาทิยามิ

อิมานิ ปัญจะ สิกขาปะทานิ

สีเลนะ สุคะติง ยันติ สีเลนะ โภคะสัมปะทา

สีเลนะ นิพพุติง ยันติ ตัสมา สีลัง วิโสธะเย

พุทธะบูชา มหาเตชะวันโต

ธัมมะบูชา มหาปัญโญ

สังฆะบูชา มหาโภคะวาโห

ติโลกะนาถัง อภิปูชะยามิ

คำนมัสการพระ
พุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ

พุทธัง ชีวิตัง ยาวะ นิพพานัง สะระณัง คัจฉามิ
อิติปิโส ภะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ
วิชา จระณะสัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู
อะนุตตะโร ปูริสะทัมมสาระถิ สัตถา
เทวะมะนุสสานัง พุทโธ ภะคะวาติ *(กราบ)*

ธัมมัง ชีวิตัง ยาวะ นิพพานัง สะระณัง คัจฉามิ
สะวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม สันทิฏฐิโก
อะกาลิโก เอหิปัสสิโก โอปะนะยิโก
ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิติ *(กราบ)*

สังฆัง ชีวิตัง ยาวะ นิพพานัง สะระณัง คัจฉามิ
สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ
อุชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ
ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ
สามีจิปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ
ยะทิทัง จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัฏฐะ ปุริสะปุคคะลา
เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ
อาหุเนยโย ปาหุเนยโย ทักขิเนยโย อัญชะลีกะระณีโย
อนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสาติ *(กราบ)*

พุทธชัยมงคลคาถา

(๑) พาหุง สะหัสสะมะภินิมมิตะสาวุธันตัง
ครีเมขะลัง อุทิตะ โฆระสะเสนะมารัง
ทานาทิธัมมะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ

(๒) มาราติเรกะมะภิยุชฌิตะสัพพะรัตติง
โฆรัมปะนาฬะวะกะมักขะมะถัทธะยักขัง
ขันตีสุทันตะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ

(๓) นาฬาคิริง คะชะวะรัง อะติมัตตะภูตัง
ทาวัคคิจักกะมะสะนีวะ สุทารุณันตัง
เมตตัมพุเสกะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ

(๔) อุขิตตะขัคคะมะติหัตถะสุทารุณันตัง
ธาวันติโยชะนะปะถังคุลิมาละวันตัง
อิทธีภิสังขะตะมะโน ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ

(๕) กัตตวานะ กัฏฐะมุทะรัง อิวะ คัพภินียา
จิญจายะ ทุฏฐะวะจะนัง ชะนะกายะมัชเฌ
สันเตนะ โสมะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ

(๖) สัจจัง วิหายะ มะติสัจจะกะวาทะเกตุง
วาทาภิโรปิตะมะนัง อะติอันธะภูตัง
ปัญญาปะทีปะชะลิโต ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ

(๗) นันโทปะนันทะภุชะคัง วิพุธัง มะหิทธิง
ปุตเตนะ เถระภุชะเคนะ ทะมาปะยันโต
อิทธูปะเทสะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ

(๘) ทุคคาหะทิฏฐิภุชะเคนะ สุทัฏฐะหัตถัง
พรหมมัง วิสุทธิชุติมิทธิพะกาภิธานัง
ญาณาคะเทนะ วิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ

(๙) เอตาปิ พุทธะชะยะมังคละอัฏฐะคาถา โย วาจะโน
ทินะทิเน สะระเต มะตันที หิตวานะเนกะวิวิธานิ
จุปัทวะวานิ โมกขัง สุขัง อะธิคะเมยยะ นะโร
สะปัญโญ

ชะยะปะริตตัง

มะหาการุณิโก นาโถ หิตายะ สัพพะปาณินัง
ปูเรตวา ปาระมี สัพพา ปัตโต สัมโพธิมุตตะมัง
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ โหตุ เต ชะยะมังคะลังฯ

ชะยันโต โพธิยา มูเล สักยานัง นันทิวัฑฒะโน
เอวัง ตะวัง วิชะโย โหหิ ชะยัสสุ ชะยะมังคะเล
อะปะราชิตะปัลลังเก สีเส ปะฐะวิโปกขะเร
อะภิเสเก สัพพะพุทธานัง อัคคัปปัตโต ปะโมทะติ

สุนักขัตตัง สุมังคะลัง สุปะภาตัง สุหุฏฐิตัง
สุขะโณ สุมุหุตโต จะ สุยัฏฐัง พรหมจาริสุ
ปะทักขิณัง กายะกัมมัง วาจากัมมัง ปะทักขิณัง
ปะทักขิณัง กายะกัมมัง ปะณิธีเต ปะทักขิณา
ปะทักขิณานิ กัตตะวานะ ละภันตัตเถ ปะทักขิเณ.

ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง รักขันตุ สัพพะเทวะตา
สัพพะพุทธานุภาเวนะ สะทา โสตถี ภะวันตุ เต
ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง รักขันตุ สัพพะเทวะตา
สัพพะธัมมานุภาเวนะ สะทา โสตถี ภะวันตุ เต
ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง รักขันตุ สัพพะเทวะตา
สัพพะสังฆานุภาเวนะ สะทา โสตถี ภะวันตุ เต

พุทธภาษิต

รักษาตัว กลัวกรรม อย่าทำชั่ว
จะหมองมัว หม่นไหม้ ไปเมืองผี
จงเลือกทำ แต่กรรม ที่ดีดี
จะได้มี ความสุข พ้นทุกข์ภัย

บทแผ่เมตตาให้ตนเอง

อะหัง สุขิโต โหมิ ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุข
นิททุกโข โหมิ ปราศจากความทุกข์
อะเวโร โหมิ ปราศจากเวร
อัพยาปัชโฌ โหมิ ปราศจากอุปสรรคอันตรายทั้งปวง
อะนีโฆ โหมิ ปราศจากความทุกข์กายทุกข์ใจ
สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ มีความสุขกายสุขใจ รักษาตน
ให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด

บทแผ่เมตตาให้สรรพสัตว์

สัพเพ สัตตา	สัตว์ทั้งหลายที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น
อะเวรา โหนตุ	จงเป็นสุข เป็นสุขเถิด อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย
อัพะยาปัชฌา โหนตุ	จงเป็นสุข เป็นสุขเถิด อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย
อะนีฆา โหนตุ	จงเป็นสุข เป็นสุขเถิด อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย
สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ	จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้น เถิด

คำกรวดน้ำอุทิศส่วนกุศล
บาลี-แปล

อิทัง เม มาตาปิตูนัง โหตุ

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ แก่มารดาบิดาของข้าพเจ้า

สุขิตา โหนตุ มาตาปิตะโร

ขอให้มารดาบิดาของข้าพเจ้า จงมีความสุข

อิทัง เม ญาตีนัง โหตุ

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ แก่ญาติทั้งหลายของข้าพเจ้า

สุขิตา โหนตุ ญาตะโย

ขอให้ญาติทั้งหลายของข้าพเจ้า จงมีความสุข

อิทัง เม คุรูปัชฌายาจริยานัง โหตุ

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ แก่ครูอุปัชฌาย์อาจารย์ของข้าพเจ้า

สุขิตา โหนตุ คุรูปัชฌายาจริยา

ขอให้ครูอุปัชฌาย์อาจารย์ของข้าพเจ้า จงมีความสุข

อิทัง สัพพะเทวะตานัง โหตุ

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ แก่เทวดาทั้งหลายทั้งปวง

สุขิตา โหนตุ สัพเพ เทวา

ขอให้เทวดาทั้งหลายทั้งปวง จงมีความสุข

อิทัง สัพพะเปตานัง โหตุ

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ แก่เปรตทั้งหลายทั้งปวง

สุขิตา โหนตุ สัพเพ เปตา

ขอให้เปรตทั้งหลายทั้งปวง จงมีความสุข

อิทัง สัพพะเวรีนัง โหตุ

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ แก่เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลายทั้งปวง

สุขิตา โหนตุ สัพเพ เวรี

ขอให้เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลายทั้งปวง จงมีความสุข

อิทัง สัพพะสัตตานัง โหตุ

ขอส่วนบุญนี้จงสำเร็จ แก่สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง

สุขิตา โหนตุ สัพเพ สัตตา

ขอให้สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง จงมีความสุขทั่วหน้ากันเทอญ

คาถาบูชาแม่นางกวักมหานิยม
(ใช้ทางค้าขาย มีเมตตา)

ตั้งนะโมตัสสะ ๓ จบ

โอมปู่เจ้าเขาเขียว มีลูกสาวคนเดียวชื่อนางกวัก หญิงเห็นหญิงรัก ชายเห็นชายรัก อยู่ทุกทั่วหน้า

เอหิมามะมะ อาคัจเฉยยะ อาคัจฉาหิ เอหิมามะมะ อาคัจเฉยยะ อาคัจฉาหิ เอหิมามะมะ

ค้าขายก็ขอให้เป็นเศรษฐี หนึ่งปีให้เป็นพ่อค้าสำเภาทอง จะค้าเงินขอให้เข้ามากอง จะค้าทองขอให้ไหลมาเต็มบ้านเต็มเรือน จะค้าขายสิ่งหนึ่งประการใด ขอให้ซื้อง่ายขายดี ขอให้เป็นเศรษฐี

อาคัจเฉยยะ อาคัจฉาหิ เอหิมามะมะ นะมะอะอุ นะชาลีติ อิกะวิติ พุทธะสังมิ ทุสะมะมิ อิธะคะ มะจะพะกะ สะนาสังสิโม สะมะโมโล นะโมพุทธายะ นะมะพะทะ

(เมื่อสวดบทนี้แล้วให้อธิษฐานจิตตามความปรารถนา จะสำเร็จทุกประการผู้ใดได้พบคาถาบทนี้ถือว่าเป็นโชคแล)

หลักการใช้ธูปบูชา

ธูป ๑ ดอก	ใช้ไหว้ผี และวิญญาณ
ธูป ๒ ดอก	ใช้บูชาเจ้าที่
ธูป ๓ ดอก	ใช้บูชาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์
ธูป ๕ ดอก	ใช้บูชาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ และพระคุณของบิดามารดา
ธูป ๕ ดอก	ใช้ไหว้พระภูมิ
ธูป ๗ ดอก	ใช้ไหว้พระพรหม
ธูป ๙ ดอก	ใช้บูชาแก้วเก้าประการ พระพุทธคุณทั้งเก้าและพระเทพารักษ์
ธูป ๑๒ ดอก	ใช้บูชาพระคุณของคุณแม่
ธูป ๑๖ ดอก	ใช้บูชาพระอิศวร ๑๖ ชั้นฟ้า
ธูป ๑๙ ดอก	ใช้บูชาเทวดาทั้งสิบทิศ
ธูป ๒๑ ดอก	ใช้บูชาพระคุณของคุณพ่อ
ธูป ๓๒ ดอก	ใช้สวดชุมนุมเทวดาทั้ง ๔ ทิศ
ธูป ๑๐๘ ดอก	ใช้บูชาสิ่งที่สูงสุด ทั่วทั้งโลกทุกชั้นฟ้า

คำถวายทานต่างๆ

(ตั้ง "นะโม" ก่อน ๓ ครั้ง)

๑. คำอธิษฐานเวลาทำบุญ
๒. คำถวาย ธูป เทียน ดอกไม้
๓. คำถวายเงินทำบุญ
๔. คำอธิษฐาน เมื่อจบของต่าง ๆ ถวายพระ
๕. คำถวายข้าวพระพุทธ
๖. คำลาข้าวพระพุทธ
๗. คำถวาย ข้าว ใส่บาตร
๘. คำถวายของใส่บาตร
๙. คำถวายผ้าป่า
๑๐. คำถวายสังฆทาน
๑๑. คำอาราธนาธรรม
๑๒. คำกรวดน้ำ
๑๓. คำอาราธนา ศีล ๕
๑๔. คำอาราธนาพระปริต
๑๕. คำถวายเครื่องสังเวยพระภูมิ
๑๖. คำถวายผ้ากฐิน
๑๗. คำหลั่งน้ำ ถวายพระภูมิ
๑๘. คำภาวนาเวลารดน้ำศพ
๑๙. คำภาวนาเวลาทอดผ้าศพให้พระบังสุกุล
๒๐. คำภาวนาเวลาเผาศพ

๑. คำอธิษฐานเวลาทำบุญ

สุทินนัง วะตะ เม ทานัง อาสะวักขยาวะหัง โหตุ

ขอทานที่ข้าพเจ้าถวายดีแล้วนี้ จงเป็นเหตุ ให้ข้าพเจ้าหมดความเศร้าหมองใจเถิด

๒. คำถวาย ธูป เทียน ดอกไม้

อิมานิ มะยัง ภันเต ธูปะทีปะบุปผะวรานิ ระตะ นัตถา ยัสเสวะ อภิปูชยามะอัมหากัง ระตะนัตตะ ยัสสะ หิตะสุขาวะหา โหตุ อาสะวักขะ ยัปปัตติยา

ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอบูชาด้วยธูปเทียนและมีเทียน จำนำพรรษาเป็นต้น และดอกไม้ ทั้งหลายอันประเสริฐนี้ แก่พระรัตนตรัย ก็กิริยาที่บูชาพระรัตนตรัยนี้ จงเป็นผลนำมาซึ่งประโยชน์และความสุขแก่ข้าพเจ้าทั้งหลายตลอดกาลนาน และเพื่อให้ถึงซึ่งพระนิพพาน อันเป็นที่สิ้นไปแห่งอาสวกิเลสเทอญ

๓. คำถวายเงินทำบุญ (ตั้ง นะโม สามจบ)

สุทินฺนํ วต เม ทานํ อาสวกฺขยาวหํ นิพฺพานปจฺจโย โหตุฯ

ขอให้ทานของข้าพเจ้า อันให้ดีแล้วหนอ จงนำมาซึ่งความสิ้นไป แห่งอาสวกิเลส จงเป็นปัจจัยแก่พระนิพพานฯ

๔. คำอธิษฐาน เมื่อจบของต่างๆ ถวายพระ

สุทินนัง วะตะ เม ทานัง อาสะวักขะยาวะหัง โหตุฯ

ทานของเราให้ดีแล้วหนอ ขอจงเป็นเครื่องนำมาซึ่งความสิ้นไป แห่งอาสวะกิเลส

๕. คำถวายข้าวพระพุทธ

อิมัง สูปะพยัญชะนะสัมปันนัง สาลีนัง โภชะนัง อุทะกัง วะรัง พุทธัสสะ ปูเชมิฯ

ข้าพเจ้าขอบูชาด้วยโภชนะข้าวสาลี พร้อมด้วยแกงกับ และน้ำ อันประเสริฐนี้แด่พระพุทธเจ้า

๖. คำลาข้าวพระพุทธ

เสสัง มังคะลัง ยาจามิฯ

ข้าพเจ้าขอคืนเศษอันเป็นมงคลนี้ ข้าพเจ้าขอภัตต์ที่เหลือ ที่เป็นมงคลด้วยเถิด

๗. คำถวาย ข้าว ใส่บาตร

(ยกขันข้าวขึ้นจบ ตั้ง นะโม สามจบ)

อหํ ภนฺเต โภชนานํ สาลีนํ ปรสุทฺธํ พุทฺธสาวก สงฺฆํ ปิณฺฑปาตํ โส โหตุฯ

ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าวสาลีอันบริสุทธิ์นั้นจงสำเร็จ แก่พระสงฆ์สาวกของพระพุทธเจ้านั้นเถิดฯ

๘. คำถวายของใส่บาตร

อิทัง ทานัง สีละวันตานัง ภิกขูนัง นิยาเทมิ สุทินนัง วะตะ เม ทานัง อาสะวักขะยาวะหัง นิพานะปัจจะโย โหตุ

ข้าพเจ้าขอน้อมถวายท่านอันนี้ แด่พระสงฆ์ผู้มีศีลทั้งหลาย ทานที่ข้าพเจ้าถวายดีแล้วนี้ จงเป็นปัจจัยให้ถึงพระนิพพานด้วยเทอญ

๙. คำถวายผ้าป่า

อิมานิ มะยัง ภันเต ปังสุกูละจิวะรานิ สะปะริวารานิ ภิกขุสังฆัสสะ โอโณชะยามะ สาธุ โน ภันเต ภิกขุสังโฆ อิมานิ ปังสุกูละจีวะรานิ สะปะริวารานิ ปะฏิคคัณหาตุ อัมหากัง ทีฆะรัตตัง หิตายะ สุขายะ นิพพานายะจะฯ

ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอน้อมถวายผ้าบังสุกุลจีวร กับทั้งบริวารเหล่านี้ แก่พระภิกษุสงฆ์ ขอพระภิกษุสงฆ์ จงรับผ้าบังสุกุล จีวรกับทั้ง บริวารเหล่านี้ ของข้าพเจ้าทั้งหลาย เพื่อประโยชน์ และความสุข แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย สิ้นกาลนานเทอญ

๑๐. คำถวายสังฆทาน (ถวายเพื่อความสุขความเจริญ)

อิมานิ มะยัง ภันเต ภัตตานิ สะปะริวารานิ ภิกขุสังฆัสสะ โอโณชะยามะ สาธุโน ภันเต ภิกขุ สังโฆ อิมานิ ภัตตานิ สะปะริ วารานิ ปะฏิคคัณหาตุ อัมหากัง ทีฆะรัตตัง หิตายะ สุขายะ

ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลายขอน้อมถวาย ซึ่งภัตตาหาร กับของที่เป็นบริวารทั้งหลายเหล่านี้แด่พระสงฆ์ ขอพระสงฆ์จงรับซึ่ง ภัตตาหาร กับของที่เป็นบริวารทั้งหลายเหล่านี้ เพื่อประโยชน์ เพื่อความสุข แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย สิ้นกาลนานเทอญ

๑๑. คำอาราธนาธรรม

พรัหมมา จะ โลกาธิปะติ สะหัมปะติ กัตอัญชะลี อันธิวะรัง อะยาจะถะ สันตีธะ สัตตาปปะระชักขะชาติกา เทเสตุ ธัมมัง อะนุกัมปิมัง ปะชัง ฯ

ท้าวสหัมบดีแห่งโลก ได้ประคองอัญชลีทูลวิงวอนพระพุทธเจ้า ผู้ประเสริฐว่า สัตว์ผู้มีธุลีในดวงตาน้อย มีอยู่ในโลกนี้ ขอพระคุณเจ้าโปรด แสดงธรรมอนุเคราะห์ ด้วยเถิด

๑๒. คำกรวดน้ำ

อิทัง เม ญาตินัง โหตุ สุขิตาโหนตุ ญาตะโย

คำแปล ขอส่วนบุญนี้ จงสำเร็จแก่ญาติทั้งหลายของข้าพเจ้า ขอให้ญาติทั้งหลาย จงมีความสุขกายสุขใจเถิด

๑๓. คำอาราธนา ศีล ๕

มะยัง ภันเต วิสุง วิสุง รักขะนัตถายะ ติสะระเณนะสะหะ ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ

ทุติยัมปิ มะยัง ภันเต วิสุง วิสุง รักขะนัตถายะ ติสะระเณนะสะหะ ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ

ตะติยัมปิ มะยัง ภันเต วิสุง วิสุง รักขะนัตถายะ ติสะระเณนะสะหะ ปัญจะ สีลานิ ยาจามะ

คำแปล ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอศีล ๕ ข้อ พร้อมทั้งพระรัตนตรัย เพื่อประโยชน์แก่การจะรักษาต่างๆ กัน

๑๔. คำอาราธนาพระปริต

วิปัตติปะฏิพาหายะ สัพพะสัมปัตติสิทธิยา สัพพะทุกขะวินาสายะ ปริตตัง พรูถะ มังคะลัง

วิปัตติปะฏิพาหายะ สัพพะสัมปัตติสิทธิยา สัพพะภะยะวินาสายะ ปริตตัง พรูถะ มังคะลัง

วิปัตติปะฏิพาหายะ สัพพะสัมปัตติสิทธิยา สัพพะโรคะวินาสายะ ปริตตัง พรูถะ มังคะลัง

ขอพระสงฆ์ทั้งหลาย จงสวดพระปริต อันเป็นมงคล เพื่อป้องกันความวิบัติ เพื่อความสำเร็จในสมบัติทั้งปวง และเพื่อให้ทุกข์ทั้งปวงพินาศไป เพื่อให้ภัยทั้งปวงพินาศไป เพื่อให้โรคทั้งปวงพินาศไป

๑๕. คำถวายเครื่องสังเวยพระภูมิ

ภุมมัสมิง ทิสาภาเค สันติเทวา มะหิทธิกา เตปิอัมเห อนุรักขันตุ อะโรคะเยนะ สุเขนะ จะสูปะพยัญชะนะสัมปันนัง สาลีนัง โภชะนัง อุทะกัง วรัญจะ ปริภุญชันตุ, เทวะตา ชะยะ มังคะลานุภา เวนะ สัพพะโสตถี ภะวันตุ เม.

๑๖. คำถวายผ้ากฐิน

อิมัง มะยัง ภันเต, สะปะริวารัง, กะฐินะจีวะระทุสสัง, สังฆัสสะ, โอโณชะยามะ, สาธุ โน ภันเต, สังโฆ, อิมัง สะปะ ริวารัง, กะฐินะ ทุสสัง, ปะฏิคคัณหาตุ, ปะฏิคคะเหตตะวาจะ, อิมินา ทุสเสนะ กะฐินัง, อัตถะระตุ, อัมหากัง ฑีฆะรัตตัง หิตายะ สุขายะ นิพพานายะจะฯ

คำแปล

ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอน้อมถวายผ้ากฐิน จีวรกับทั้งบริวารนี้ แด่พระสงฆ์ ขอพระสงฆ์จงรับผ้ากฐินกับทั้ง บริวารนี้ของข้าพเจ้าทั้งหลาย และเมื่อรับแล้วขอจงกรานใช้กฐินด้วยผ้านี้ เพื่อประโยชน์และความสุขแก่ข้าพเจ้าทั้งหลายสิ้นกาลนานเทอญฯ

๑๗. คำหลั่งน้ำ ถวายพระภูมิ

อะยัง ภูมิปะเทโส วิสุงคาโม สุขี โหตุ

ขอภูมิประเทศ ส่วนแห่งบ้านนี้ จงมีความสุขฯ

๑๘. คำภาวนาเวลารดน้ำศพ

กายะกัมมัง วะจีกัมมัง มะโนกัมมัง อะโหสิกัมมัง สัพพะปาปัง วินัสสะตุ

อิทัง มะตะกะสะรีรัง อุทะกัง วิยะ สิญจิตัง อะโหสิ กัมมัง

กายกรรม ๓ วจีกรรม ๔ มโนกรรม ๓

ขอให้อโหสิกรรมแก่ข้าพเจ้า ทั้งต่อหน้าและลับหลังด้วยเทอญ

๑๙. คำภาวนาเวลาทอดผ้าศพให้พระบังสุกุล

นามะรูปัง อะนิจจัง นามะรูปัง ทุกขัง นามะรูปัง อะนัตตา

นามรูป ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน

๒๐. คำภาวนาเวลาเผาศพ

อะยัมปิ โข เม กาโย เอวัง ภาวี เอวัง ธัมโม เอวัง อะนะตีโต

กายของเรานี้ ต้องเป็นอย่างนี้เหมือนกัน มีอย่างนี้เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนี้ ไปได้

สีเป็นมงคลประจำวันเกิด

สำหรับนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน เช่น การเลือกเสื้อผ้า เครื่องประดับ ตามโหราศาสตร์ (มหาภูตะ มอญโบราณ)

ความหมายของสี : สำหรับวันอาทิตย์

ความสำเร็จ : สีม่วง ส้ม เหลือง **โชคลาภ :** สีขาว

ทะเลาะ มีปากเสียง : สีเขียว **เจ็บป่วย :** สีดำ น้ำเงิน

อำนาจ : สีครีม เทา **มรณะ :** สีชมพู

บริวาร การขอความช่วยเหลือ : สีแดง

ความหมายของสี : สำหรับวันจันทร์

ความสำเร็จ : สีครีม เทา **โชคลาภ :** สีชมพู

ทะเลาะ มีปากเสียง : สีม่วง ส้ม เหลือง **เจ็บป่วย :** สีดำ น้ำเงิน

อำนาจ : สีดำ น้ำเงิน **มรณะ :** สีเขียว

บริวาร การขอความช่วยเหลือ : สีขาว

ความหมายของสี : สำหรับวันอังคาร

ความสำเร็จ : สีดำ น้ำเงิน **โชคลาภ :** สีเขียว

ทะเลาะ มีปากเสียง : สีครีม เทา **เจ็บป่วย :** สีขาว

อำนาจ : สีแดง **มรณะ :** สีม่วง ส้ม เหลือง

บริวาร การขอความช่วยเหลือ : สีชมพู

ความหมายของสี : สำหรับวันพุธ

ความสำเร็จ : สีแดง **โชคลาภ** : สีม่วง ส้ม เหลือง

ทะเลาะ มีปากเสียง : สีดำ น้ำเงิน **เจ็บป่วย** : สีชมพู

อำนาจ : สีขาว **มรณะ** : สีครีม เทา

บริวาร การขอความช่วยเหลือ : สีเขียว

ความหมายของสี : สำหรับวันพฤหัสบดี

ความสำเร็จ : สีขาว **โชคลาภ** : สีครีม เทา

ทะเลาะ มีปากเสียง : สีแดง **เจ็บป่วย** : สีเขียว

อำนาจ : สีชมพู **มรณะ** : สีดำ น้ำเงิน

บริวาร การขอความช่วยเหลือ : สีม่วง ส้ม เหลือง

ความหมายของสี : สำหรับวันศุกร์

ความสำเร็จ : สีชมพู **โชคลาภ** : สีดำ น้ำเงิน

ทะเลาะ มีปากเสียง : สีขาว **เจ็บป่วย** : สีม่วง ส้ม เหลือง

อำนาจ : สีเขียว **มรณะ** : สีแดง

บริวาร การขอความช่วยเหลือ : สีครีม เทา

ความหมายของสี : สำหรับวันเสาร์

ความสำเร็จ : สีเขียว **โชคลาภ** : สีแดง

ทะเลาะ มีปากเสียง : สีชมพู **เจ็บป่วย** : สีครีม เทา

อำนาจ : สีม่วง ส้ม เหลือง **มรณะ** : สีขาว

บริวาร การขอความช่วยเหลือ : สีดำ น้ำเงิน

๑๐ ข้อที่ต้องทำ

๑. เกิดเป็นคน จึงต้องทำ

๒. ทำไม่เป็น ต้องหัดทำ

๓. หัดเป็นแล้ว ต้องทำเอง

๔. ทำไม่คล่อง หมั่นหัดทำ

๕. คิดจะทำ ทำทันที

๖. สมควรทำ รีบไปทำ

๗. ยามจน ยิ่งต้องทำ

๘. ยามรวยย้ำ ทำต่อไป

๙. ทำไม่ดี รีบแก้ไข

๑๐. ทำจนตาย ไม่ต้องทำ

พูดไป เขาไม่รู้ กลับขู่เขา

ว่าโง่เง่า งมเงอะ เซอะหนักหนา

ตัวของเรา ทำไม ไม่โกรธา

ว่าพูดจา ให้เขา ไม่เข้าใจ

พระศาสนโสภณ (แจ่ม จตฺตสลฺโล)

คำนำ

หนังสือเล่มนี้ได้นำเอาบทความจากหนังสือ "อุทิศบุญที่ได้ผล" โดยพระอาจารย์เกษม อาจิณณสีโล วัดป่าสามแยก อ.น้ำหนาว จ.เพชรบูรณ์ ร่วมกับหนังสือ "กินเป็น ลืมป่วย" เรียบเรียงโดย นิพนธ์ วีระธรรมานนท์ และหนังสือ "นาฬิกาชีวิต" ซึ่งได้จากการบรรยายของอาจารย์สุทธิวัสส์ คำภา (นักธรรมชาติบำบัด)

คณะผู้จัดทำได้นำบทความที่เกี่ยวกับสุขภาพจิต สุขภาพกายซึ่งเป็นประโยชน์ต่อคุณภาพชีวิตมาพิมพ์เผยแพร่เป็นธรรมทาน ขออำนาจคุณพระศรีรัตนตรัยและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย ในสากลโลก และอานุภาพแห่งการบำเพ็ญบุญบารมี ของคณะผู้จัดพิมพ์ทุกท่านที่ได้สั่งสมมาในทุกภพทุกชาติ ขอให้ทุกท่านมีสุขภาพกาย สุขภาพจิตสมบูรณ์ มั่นคงแข็งแรง พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นด้วยเถิด และขอให้ทุกท่านเจริญในธรรมยิ่งๆ ขึ้นไป

คณะผู้จัดทำ

สารบัญ

เคล็ดวิธี แก้กรรม

ปัญหาชีวิต กินอย่างไร ไร้โรคภัย

เคล็ดวิธีแก้กรรม-ปัญหาชีวิต

ผู้เปิดเผยเรื่องนี้คือท่านพระอาจารย์เกษม อาจิณณสีโล ท่านเป็นลูกศิษย์ของหลวงปู่หล้า พระอริยเจ้าแห่งวัดภูจ้อก้อ จ.มุกดาหาร อุปสมบทเมื่อ พ.ศ.๒๕๒๙ ท่านมีประสบการณ์ทานจิตที่โลดโผนพิสดาร แม้เดินจงกรมก็สามารถเดินเหยียบอากาศเอาผ้าไปพานไว้บนกิ่งไม้สูงสิบเมตรได้ ทั้งสามารถมองเห็นภูตผี ปีศาจ เทวดา นาค ครุฑ ยักษ์ อย่างจัดแจ้ง แม้กระทั่งลืมตามีญาณระลึกชาติย้อนหลังได้มากมายหลายชาติ เป็นพระสงฆ์ที่ใช้เวลาท่องเที่ยวไปในนรกสวรรค์ ปานเรื่องพระมาลัยโปรดสัตว์โลกนับครั้งไม่ถ้วน ด้วยท่านเป็นพระที่ไม่สนใจใน ลาภ ยศ ชื่อเสียง ทั้งเทพยดาสูง-ต่ำ ตลอดจนภูติ-ผี-ปีศาจ-เปรต-อสูรกาย-สัมภเวสี ที่ตกทุกข์ได้ยากทั่วทุกสารทิศ พากันหลั่งไหลมุ่งไปหาขอความช่วยเหลือจากท่าน แต่ละวันผู้คนมากมาย มากหน้าหลายตา ต่างดั้นด้นข้ามป่าข้ามเขา ผ่านหนทางอันทุรกันดาร ไปกราบท่านเพื่อให้ท่านช่วยแก้ไขปัญหาเคราะห์กรรมต่างๆ ซึ่งท่านก็เพียงแต่แนะนำหลักการใช้บุญแก้กรรมแบบง่ายๆ แต่ทว่า...ได้ผลชะงักงันอย่างคาดไม่ถึง อย่างชนิดที่ไม่มีพระรูปไหนกล้าพูดแนะนำได้อย่างนี้ เรามักท่องเป็นคาถาอยู่ร่ำไปว่าเวรกรรมนั้นแก้ไม่ได้ แต่พระอาจารย์ท่านยืนยันรับประกันอย่างหนักแน่นให้ฟ้าผ่าห่ากินว่า...แก้ได้ ไม่ต้องลงทุนอะไรมาก ไม่ต้องทำพิธีสวด

อะไรให้ใหญ่โตเสียเวลา เสียเงินทองให้มากมาย แต่ปัญหาใหญ่อยู่ที่ว่าทุกวันนี้คนทำบุญทำกันไม่เป็นดึงบุญที่เคยทำมาใช้ก็ไม่เป็น เป็นแต่ตะบันก้มหน้าก้มตาชดใช้กรรมอย่างจนตรอกอยู่ท่าเดียว หลายท่านเมื่อนำคำสอนที่ท่านแนะนำไปปฏิบัติต่างก็ได้รับผลดีเกินคาด แต่ด้วยความที่ท่านไม่อยากเด่นอยากดัง หากใครจะขอนำประวัติท่านมาลงหนังสือ ท่านจะไม่ยอมพูดด้วย ท่านจะมีเมตตามากในการเทศน์การสอนญาติโยม แม้กลางคืนก็ยังต้อนรับผู้มาเยือนจากแดนทิพย์ไม่หยุดหย่อน พร่ำสอนเผยแพร่เคล็ดนี้ทั้งวันคืน ท่านมีแผ่นซีดีแจกจ่ายให้นำไปฟังแล้วบอกว่า **"ฟังแล้วให้นำไปปฏิบัติแล้วแจกจ่ายกันฟังต่อฟังเข้าใจแล้ว ไม่จำเป็นต้องถ่อไปหาท่านที่วัด เพราะวันๆ ท่านก็เหนื่อยพอแล้ว การจะทำบุญทำที่ไหนก็ได้ เช่นทำบุญกับพ่อแม่เป็นพระอรหันต์อยู่ในบ้าน แล้วอุทิศบุญให้เทวดาและเหล่าสรรพสัตว์ในโลกทิพย์ก็ได้ผลเท่ากับถวายทานให้พระอรหันต์ วัดของท่านมีพอกินพอใช้แล้ว ไม่ขาดแคลนอะไร จึงไม่จำเป็นต้องหลั่งไหลมาทำบุญกับท่านก็ได้"**

วิชาเจริญเมตตาแผ่กุศลนี้ พระอาจารย์กล่าวว่าเคยใช้กันมากมาตั้งแต่สมัยพุทธกาล แต่เพิ่งสาบสูญไปเมื่อ ๓๐๐-๔๐๐ ปี มานี้เอง ถ้าค้นคว้าในพระไตรปิฎกก็พบมากแห่งที่เกี่ยวข้องกับการทำบุญและเทวดาผู้รับบุญท่านมีเรื่องราวพิสดารมหัศจรรย์ในกรรมฐานอย่างมากมาย การตอบคำถามถึงปัญหาในการปฏิบัติธรรม ท่านจะตอบอย่างห้าวหาญ ทั้งคำถามในด้านโลกียะ และโลกุตระ ความหยาบละเอียดของอารมณ์ พระอริยะเจ้าแต่ระดับทะลุไปจนถึงพระ-นิพพาน ทุกคำถามมีคำตอบจากท่าน สุดแต่ผู้ถามจะถามปัญหาใด

ลีลาการตอบคำถามของท่านจะออกแบบบ้านๆ ฟังแล้วเข้าใจง่าย ไม่ต้องตีความ นำไปสู่การปฏิบัติพัฒนาทางจิตยิ่งๆ ขึ้นไป หนังสือที่ประมวลสรุปไว้นี้เป็นแค่ส่วนหนึ่งเท่านั้น เมื่ออ่านแล้วนำไปประพฤติปฏิบัติ ท่านก็จะประสบความสุขสำเร็จตามปรารถนา แต่เรื่องนี้มิได้มุ่งหวังที่จะไม่ให้ใครไม่ต้องตาย!! มิได้มุ่งหวังจะทำให้ใครอยู่ค้ำฟ้าไปตลอดกาล กฎของไตรลักษณ์ย่อมเป็นไปตามไตรลักษณ์ ไหนๆ เราก็ต้องตาย แต่เมื่อเรามีทางเลือกที่จะตายได้อย่างสุขสงบ ตายอย่างไม่ต้องมีทุกข์เวทนา และตายได้อย่างมีสติพร้อม แล้วอย่างนี้เราจะปฏิเสธได้หรือ อีกอย่างหนึ่งข้อมูลสาระนี้จะไม่มีผลประโยชน์อันใดต่อท่านที่ยังเหนียวแน่นอยู่กับมานะสังโยชน์ และไม่เป็นประโยชน์ต่อผู้ขาดซึ่งอิทธิบาท ๔ เช่นนี้แม้ฟ้าดินก็หมดปัญญาที่จะเข้าไปยุ่งอะไรกับท่าน เมื่อป้อนยาเข้าปาก แต่ไม่ยอมกลืนจะคายทิ้งก็สุดแท้แต่เถิด

ที่มาของการเปิดเผย เคล็ดการแผ่บุญแก้กรรม

ชีวิตของมนุษย์และสัตว์ ทั้งในโลกนี้และในโลกทิพย์ล้วนมีส่วนสัมพันธ์กันในเรื่องกฎแห่งกรรมอยู่ตลอดเวลา ในการเวียนว่ายตายเกิดไปๆ มาๆ จะหาที่ไม่เคยเป็นญาติ ไม่เคยเป็นเพื่อน ไม่เคยเป็นเจ้ากรรมนายเวรต่อกันนั้นไม่มี ชีวิตของทุกผู้ทุกคนจึงมีส่วนสัมพันธ์กันไม่มากก็น้อย ทั้งในส่วนดีมากและดีน้อย ทั้งในส่วนเลวมากเลวน้อยทั้งในส่วนที่ทำให้เกิดความเครียดแค้นชิงชังมากและชิงชังน้อย ทั้งในส่วนที่รักและอุปการะมากและน้อยตามแต่กรณี

การได้ดีตกยาก เจ็บไข้ได้ป่วย ของมนุษย์และสัตว์ส่วนหนึ่งเกิดจากผลกรรมในอดีตชาติและปัจจุบันชาติ อีกส่วนหนึ่งได้จากเหตุปัจจัยกระทบจากสิ่งรอบข้าง อีกส่วนหนึ่งเกิดจากการกระทำของวิญญาณลี้ลับที่เรามองไม่เห็น เช่น เทวดาช่วยเหลือเทวดาให้โทษ ผีให้โทษ เจ้ากรรมนายเวรที่เคียดแค้นชิงชังให้โทษ ในคนทุกคนสัตว์ทุกตัว จะมีเทวดารักษาอย่างน้อย ๒ องค์ เทวดาประจำตัวนี่แหละที่มีอิทธิพลต่อเราอย่างคาดไม่ถึง บ้างก็ชอบช่วยเหลือให้เราประสบความสำเร็จ หรือช่วยปกป้องคุ้มครองให้เรารอดพ้นจากภัยอันตรายที่น่าหวาดเสียวมาได้อย่างน่าอัศจรรย์ ซึ่งบางทีเราก็ยกให้เป็นอานุภาพของวัตถุมงคลที่แขวนคอเสียก็มี เด็กน้อยบางคนแม้ไม่มี

วัตถุมงคลแขวนคอเลย แต่ตกบ้านตกเรือนด้วยความซุกซน แต่ไม่ได้รับอันตราย เพราะเหมือนมีใครมาอุ้มไว้ก่อนตกพื้นก็มี บุคคลบางคนไม่มีวัตถุมงคลติดตัวเลย แต่สามารถหลุดพ้นจากอุบัติเหตุและการดักทำร้ายของศัตรูมาได้อย่างปาฏิหาริย์ นั่นคือการปกปักรักษาจากเทวดาประจำตัวเขา และ/หรือ ญาติในโลกทิพย์ของเรา

ในเรื่องกฎของกรรม เราชาวพุทธคงไม่มีใครปฏิเสธ เมื่อตนเดือนร้อน กำลังเครียดหรือกำลังทุกข์ทรมานใดๆ ที่จำต้องยอมทนอย่างไม่มีทางเลือก หลายๆ ท่านมักจะนึกคิดแต่เพียงว่า จะขอรับชะตากรรมนั้นหวังจะชดใช้ให้หมดเวรหมดกรรม จบๆ กันไป การคิดเช่นนี้ดูจะเข้าท่าตามหลักการยอมรับในกฎของกรรม แต่ออกหยาบและดูจะปิดโอกาสปิดช่องทางของตนเองอย่างสิ้นเชิง นี่เองพระอาจารย์กล่าวว่า พวกเราไม่รู้ว่ามันยังมีทางออก มีทางเลือกที่แสนจะง่าย ทั้งๆ ที่เรามีทางเลือกที่จะยอมรับในผลกรรม ด้วยวิธีของตนเอง ทั้งๆ ที่เรามีวิธีที่จะชำระล้างหนี้แค้นหนี้กรรมให้แก่เจ้ากรรมนายเวรเขา โดยที่เราก็ไม่ได้เบี้ยวหนี้ โดยที่เรายังเคารพในกฎของกรรม โดยที่เราไม่ต้องทุกข์ทรมาน ไม่ต้องกลุ้ม ไม่ต้องเครียด ขณะเดียวกันเจ้ากรรมนายเวรเขาก็พอใจกับประโยชน์สุขนี้ อย่างเต็มที่ความเครียดแค้นพยาบาทอะไรต่างๆ ที่มีต่อเราก็จางมลายหายไปสิ้น เขาก็เป็นสุข เราก็เป็นสุข แต่นี่...เรากลับปล่อยให้เขาเลือกที่จะเล่นงานเราอยู่ฝ่ายเดียว ต่างฝ่ายต่างก็เป็นทุกข์ด้วยกันทั้งคู่ เขาก็ทุกข์กรุ่นอยู่กับความพยาบาทอาฆาต เราก็ทุกข์ด้วยเวทนาเพราะเขาคอยจ้องแต่จะมาเล่นงานอย่างไม่เลิกรา อย่ากระนั้นเลย เรามายอมรับกฎของกรรมแต่โดยดี ในฉบับที่เราเลือกได้ด้วย “บุญ” กันดีกว่า

คนเราล้วนเคยสั่งสมบุญให้ทานกันมาแล้วทั้งนั้น ทั้งในชาติก่อนและในชาตินี้ ถ้าจะนึกถึงบุญมันก็เยอะจนจำไม่หวาดไม่ไหว แต่ด้วยความไม่รู้จักวิธีชำระหนี้แค้นให้แก่เจ้ากรรมนายเวร ดั่งว่า ทำบุญไปก็คิดแต่จะรอให้ตายซะก่อนแล้วจึงค่อยไปรับบุญสรวงสวรรค์ แล้วก็พากัน เอาแต่บ่นว่า บุญอะไรก็ทำหมดแล้ว ชีวิตก็ไม่เห็นมีอะไรเปลี่ยนแปลงดีขึ้นมาสักที ก็จะได้ดีอย่างไร ในเมื่อสักแต่ว่าทำบุญแต่ทำไม่เป็น ถูกสั่งสอนกันมาอย่างผิดๆ มัวแต่ไปรออุทิศให้ตอนกรวดน้ำ เจ้ากรรมนายเวรเขาเลยไม่ได้รับ บ้างก็ไม่เคยเผื่อแผ่ให้บุญแก่เทวดาที่รักษาตัวเอง ไม่เคยให้เจ้ากรรมนายเวรที่ตามจองเวรกันอยู่ ไม่เคยให้เทวดาญาติทิพย์ที่อาศัยอยู่ในเขตบ้านเรือน ไม่เคยให้แก่เทวดาที่ช่วยดูแลรักษากิจการงานห้างร้าน ไม่เคยให้เทวดาที่รักษาเจ้านายตัวเอง แถมบางทีการแผ่อุทิศก็ให้ไม่เฉพาะเจาะจงเข้าอีก หรือดันไปให้ตอนที่แสงบุญหมดไปแล้ว เทวดาเหล่านั้นบางองค์อาจมีบุญน้อย มีฤทธิ์น้อยจึงไม่สามารถช่วยเหลืออะไรเราได้มาก แต่ถ้าเขาได้รับอานิสงส์บุญจากเราอย่างถูกวิธีบ่อยๆ เขาจะกลายเป็นเทวดาที่มีฤทธิ์มีอำนาจ สามารถช่วยเหลือให้เราประสบความสำเร็จได้ดังใจหมาย

วิธีการทำบุญให้เกิดสัมฤทธิ์ผล

พระพุทธเจ้าทรงแสดงที่มาแห่งบุญไว้ ๓ ประการย่อๆ คือ

๑. บุญเกิดจากการให้ทาน

๒. บุญเกิดจากการรักษาศีล

๓. บุญเกิดจากการภาวนาอบรมจิตใจ

การสร้างความดีทุกประการนั้นล้วนเป็นแหล่งของการเกิดผลบุญกุศลทั้งสิ้น แล้วก่อให้เกิดอานิสงส์ที่จะสร้างความสำเร็จในชีวิตได้ทุกเรื่อง

บุญอันเกิดจากการให้ทานพระภิกษุสงฆ์ หรือให้ของแก่ใคร ไม่ว่าจะให้ของแก่พ่อแม่ พี่น้อง ญาติมิตร แม้เอาข้าวให้หมากิน เอาอาหารให้ปลากิน เอาเศษอาหารโปรยให้มดกิน ขณะนั้นจะเกิดกระแสบุญเป็นแสงเรืองรองแผ่ออกจากตัวผู้ให้ทันทีและเพียงไม่กี่วินาทีแสงนี้จะพุ่งหายขึ้นไปเบื้องบนแล้วสะสมเป็นกองบุญของผู้ให้อยู่บนเทวดาโลก ดังนั้นจึง ***ขอเน้นย้ำว่าหลักสำคัญที่สุดว่า ขณะของหลุดจากมือเมื่อใส่บาตร/ถวายของพระสงฆ์ หรือให้ของแก่ใครก็ตาม เราต้องอธิฐานจิตแผ่บุญทันที อย่ามัวไปรอแผ่บุญตอนพระสวด "ยะถาสัพพี"*** เนื่องจากการแผ่ให้ตอนพระยถาฯ อย่างที่เคยปฏิบัติกันมานั้นผิด เพราะกระแสบุญได้เลือนจางหายไปอยู่ในสวรรค์หมดแล้ว ต้องคิดแผ่บุญในทันทีทันใดว่า "บุญนี้จงเป็นของเทวดาผู้รักษาตัวข้าพเจ้า หรือบุญนี้จงเป็นของเจ้ากรรมนายเวรของข้าพเจ้า" หรือ "บุญนี้จงเป็นของเทวดา ภูติ-ผี-ปีศาจ-เปรต-ครุฑ-นาค-ยักษ์ ที่สถิตอยู่ในสถานบ้านเรือนของข้าพเจ้า หรือจงเป็นของ

เทวดาผู้รักษาบิดามารดาของข้าพเจ้า" เป็นต้น ขึ้นอยู่กับเราว่าต้องการแก้ปัญหากลัดกลุ้มในเรื่องไหน

บุญอันเกิดจากการภาวนา ให้อธิษฐานแผ่เมตตาก่อน เช่นว่า ขอบุญที่เกิดจากการภาวนาต่อไปนี้ ถึงแก่เจ้ากรรมนายเวรที่ทำให้ข้าพเจ้าเจ็บป่วย (เป็นอะไร) หรือจะให้ใครก็ให้อธิษฐานเอาเองแล้วก็เริ่มภาวนาได้เลย หลังจากเลิกภาวนาก็ให้อุทิศบุญนี้ไปอีกครั้งหนึ่ง บุญที่เกิดจากการภาวนานี้ จะมีพลานุภาพแรงยิ่งกว่าบุญจากการให้ทานมาก ฉะนั้นพวกภูตผีชั้นต่ำมักรับไม่ค่อยได้ เราต้องเปิดช่องไว้ก่อนภาวนา เขาจะได้เตรียมรับตามกำลังความสามารถของตนเอง เพราะหากให้ตอนที่ภาวนาเสร็จแล้ว ถึงให้ก็เปรียบเหมือนเราปล่อยน้ำที่พุ่งจากท่อดับเพลิง แต่เขาเอาภาชนะที่ไม่เหมาะสมมารับ เขาจะรับไม่ได้เนื่องจากกำลังจิตของเขาไม่แข็งแรงพอ หากเราอธิษฐานเปิดให้เขาเตรียมตัวไว้ก่อนก็เหมือนเปิดก๊อกน้ำออกค่อยๆ ใครภาชนะน้อยก็เอามาตวงรับตามกำลังที่เขามี แต่สำหรับเทวดาบุญหนักศักดิ์ใหญ่ท่านสามารถรับบุญใหญ่หลังภาวนาได้อยู่แล้ว เปรียบเหมือนท่านมีโอ่งมีถังขนาดใหญ่สำหรับรองรับน้ำที่พุ่งออกจากท่อดับเพลิงนั่นเอง

บุญอันเกิดจากการรักษาศีล การทำบุญด้วยการตั้งใจรักษาศีล ก็ย่อมเกิดกุศลขึ้นเช่นกัน ทุกครั้งที่ระลึกถึงศีลตัวเองรักษาดีแล้วไม่ด่างพร้อย ก็สามารถอธิษฐานส่งบุญได้ว่า **"บุญที่ข้าพเจ้าได้รักษาศีลนี้จงถึงแก่...."**

หรือในการทำความดีทุกอย่าง เช่น แม้แต่การพูดให้เขาได้สติคิดดี การได้ช่วยเหลือคน การได้ทำประโยชน์ส่วนรวม ย่อมก่อให้เกิดความปีติดีใจ นั่นแหละคือบุญ ให้รีบส่งถึงผู้ที่เราต้องการให้บุญทันทีนั่นเอง

การเบิกบุญ

การเบิกบุญเก่าที่เคยสั่งสมมาแต่อดีตมาใช้ บุญที่เราทำไว้ แล้วมีมากมายที่สะสมอยู่ในสรวงสวรรค์ ทั้งที่ได้ทำไว้แต่ปางก่อน หรือได้ทำไว้ในชาตินี้ เราสามารถเบิกบุญนั้นมาแจกจ่ายอุทิศให้แก่ผู้อยู่ในโลกวิญญาณ ได้เหมือนเรามีเงินเก็บในธนาคาร เราก็ใช้เอทีเอ็มกดเบิกเงินออกมาใช้จ่าย แต่การเบิกบุญนั้น ที่สำคัญลืมไม่ได้เลยคือ ต้องอาศัยอำนาจพระรัตนตรัยขึ้นนำก่อนเสมอ คือให้ตั้งจิตอธิษฐานว่า ด้วยอำนาจของพระพุทธเจ้า **"ด้วยอำนาจของพระธรรม ด้วยอำนาจของพระสงฆ์ จงบันดาลให้บุญของข้าพเจ้าที่ทำมาแต่ในอดีตจนถึงปัจจุบันแก่..."** จะให้ใครก็คิดนึกให้เอาเอง การเบิกบุญแจกจ่ายนี้สามารถให้ได้ทุกเวลา เมื่อนึกขึ้นได้ ไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม อุจจาระ ปัสสาวะ อยู่ก็ตาม

คาถามหาอำนาจ (หลวงพ่อปาน)

เอวัง ระชะสีโห มะหานาทัง สีหะนาทะกัง สีหะนะ เม สีละเตเชนะ นามะ ราชะสีโห, อิทธิฤทธิ์ พระพุทธังรักษา สารพัดศัตรู อะปะราชะยัง, อิทธิฤทธิ์ พระธัมมังรักษา สารพัดศัตรู อะปะราชะยัง, อิทธิฤทธิ์ พระสังฆังรักษา สารพัดศัตรู อะปะราชะยัง,

ใช้เสกน้ำล้างหน้าทุกเช้า จะมีอำนาจ คนยำเกรง ศัตรูพ่ายแพ้

คาถาบูชาดวงประจำวันเกิด

๑. คาถาคนเกิดวันอาทิตย์ **อะ วิช สุ นุส สา นุต ติ**
ชื่อคาถา พระนารายณ์แปลงรูป ใช้ทางเมตตามหานิยมก็ได้ สวดวันละ ๖ จบ

๒. คาถาคนเกิดวันจันทร์ **อิ ระ ชา คะ ตะ ระ สา**
ชื่อคาถา กระทู้เจ็ดแบก ใช้ทางคงกระพัน สวดวันละ ๑๕ จบ

๓. คาถาคนเกิดวันอังคาร **ติ หัง จะ โต โร ถิ นัง**
ชื่อคาถา ฝนแสนห่า ใช้ทางเมตตามหานิยม สวดวันละ ๘ จบ

๔. คาถาคนเกิดวันพุธกลางวัน **ปิ สัม ระ โล ปุ สัต พุท**
ชื่อคาถา พระนารายณ์เกลื่อนสมุทร ใช้เสกปูนสูญฝี สวดวันละ ๑๗ จบ

๕. คาถาคนเกิดวันพุธกลางคืน **คะ พุท ปัน ทู ธัม วะ คะ**
ชื่อคาถา พระนารายณ์พลิกแผ่นดิน ใช้แก้ความผิดต่างๆ
สวดวันละ ๑๒ จบ

๖. คาถาคนเกิดวันพฤหัส **ภะ สัม สัม วะ สะ เท ภะ**
ชื่อคาถา พระนารายณ์ตรึงไตรภพ ใช้ทางเมตตามหานิยม
สวดวันละ ๑๙ จบ

๗. คาถาคนเกิดวันศุกร์ **วา โธ อะ มะ มะ วา**
ชื่อคาถา พระพุทธเจ้าตวาดหิมพานต์ ใช้ทางเมตตามหานิยม
สวดวันละ ๒๑ จบ

๘. คาถาคนเกิดวันเสาร์ **โส มะ ณะ กะ ริ ถา โธ**
ชื่อคาถา พระนารายณ์ถอดจักร ใช้ทางถอดคุณไสยศาสตร์
สวดวันละ ๑๐ จบ

หลักการพึ่งตนเองขั้นพื้นฐาน เป็นการดูแลสุขภาพตัวเองไม่ให้เจ็บป่วย ซึ่งเป็นสิทธิ์ขั้นพื้นฐานที่ทุกคนควรกระทำเพื่อไม่ต้องรอเวลาที่จะเจ็บป่วยแล้วโยนภาระไปให้หมออย่างเดียว

ถ้าเริ่มต้นสนใจดูแล และใส่ใจสุขภาพ ตอนนี้ก็ยังเรียกได้ว่าไม่สายเกินไปที่จะแก้ไขปัญหาสุขภาพของเราเอง ดีกว่าจะปล่อยให้เวลาผ่านไปแต่ละวันแล้วเกิดเจ็บป่วยมากขึ้น จนยากที่จะย้อนกลับมาแก้ไขได้

ไม่ขับถ่ายตอนเช้า จะเกิดอะไรขึ้น

ในช่วงเวลา ๐๕.๐๐-๐๗.๐๐ น. เป็นเวลาของลำไส้ใหญ่ ถ้ายังไม่ยอมขับถ่ายอุจจาระแล้วปล่อยเวลาเลยมาถึง ๐๗.๐๐-๐๙.๐๐ น. ซึ่งเป็นเวลาของกระเพาะอาหารแล้วไม่ยอมกินข้าวเช้าอีก อุจจาระจากลำไส้ใหญ่ที่ไม่ขับถ่ายออก จะถูกบีบตัวขึ้นมากจากลำไส้ใหญ่ ผ่านลำไส้เล็กมาที่กระเพาะอาหาร ก็จะถูกดูดซึมซ้ำอีกครั้ง ในอุจจาระเก่ามีแก๊สที่เสียแล้ว เกิดจากการบูดเน่าโดยอุณหภูมิของร่างกายซึ่งมีความร้อน ๓๗ องศาตลอดเวลา ไม่เหมือนกับตู้เย็นที่เก็บได้นานกว่า เพราะฉะนั้นแก๊สพิษเหล่านี้จะถูกดูดซึมเข้าไปในกระแสเลือด เลือดจึงไม่สะอาด ถ้าเลือดที่ไม่สะอาดไหลไปเลี้ยงทุกส่วนของร่างกาย ไหลผ่าน สมอง หัวใจ ปอด ม้าม ตับ ผิวหนัง ก็จะได้รับพิษจากแก๊สพิษด้วย

- **ก่อนเที่ยงถึงบ่าย** ง่วงนอน เพราะเลือดไม่สะอาดไปเลี้ยงหัวใจ หัวใจอ่อนล้า ไม่สดชื่น
- **มีกลิ่นตัว กลิ่นปาก** ก็มาจากเลือดไม่สะอาดไปเลี้ยงปอด ปอดก็จะขับออกทางผิวหนังและลมหายใจ ตัวเองไม่ค่อยได้กลิ่น แต่คนอื่นได้กลิ่น
- **ถ้าปล่อยไว้โดยไม่ขับถ่ายในช่วงเวลา ๐๕.๐๐-๐๗.๐๐ น.** นานๆ เข้าเป็นระยะเวลาหลายๆ ปี เลือดที่ไม่สะอาดไหลผ่านไปเลี้ยงสมอง และไม่กินอาหารมื้อเช้าช่วงเวลา ๐๗.๐๐-๐๙.๐๐ น. สมองก็จะไม่ได้รับสารอาหารที่เป็นประโยชน์ เมื่อแก่ตัวความจำจะเสื่อมเร็ว
- ปวดเข่า เมื่ออายุมากขึ้น เป็นริดสีดวงทวาร

วิธีแก้

- พยายามขับถ่ายระหว่างเวลา ๐๕.๐๐-๐๗.๐๐ น. ถ้าไม่ขับถ่ายให้กินขมิ้นชันเป็นประจำเพื่อบริหารลำไส้ใหญ่
- ควรกินข้าวเช้าทุกวัน ระหว่างเวลา ๐๗.๐๐-๐๙.๐๐ น.

ความสำคัญของอาหารมื้อเช้า

การไม่กินอาหารเช้า เป็นเหตุพื้นฐานที่ทำให้เกิดการเจ็บป่วยที่เรามองข้ามไป คิดว่าเป็นเรื่องธรรมดาที่เคยปฏิบัติอยู่เป็นประจำไม่เห็นจะเป็นอะไรเลย

อาหารมื้อเช้า เป็นอาหารมื้อที่สำคัญที่สุด ที่ร่างกายต้องการสารอาหารในช่วงเวลา ๐๗.๐๐-๐๙.๐๐ น. ระหว่างเวลานี้สมองและใบหน้าของคนเราต้องการเลือดและออกซิเจน เป็นอาหารบำรุงส่งไปเลี้ยงสมอง ถ้าไม่กินข้าวเช้า ก็จะไม่มีเลือดมารับออกซิเจนส่งขึ้นไปเลี้ยงสมอง เพราะสมองต้องการกรดอะมิโนไปบำรุงเซลล์สมอง รวมถึงวิตามินบี ๑, และบี ๑๒ มื้อเช้าถ้าไม่มีเวลาจริงๆ ก็ควรกิน สูตร **โยเกิร์ต+นมสด+น้ำผึ้ง+มะนาว และกล้วย ๑ ลูก**

สาเหตุที่เลือดไปเลี้ยงสมองได้น้อย

- กระดูกคอข้อที่หนึ่ง เคลื่อนไปเบียดทับเส้นประสาท หรือเส้นเลือดที่ไปเลี้ยงสมอง
- กินอาหารที่ผัดน้ำมันบ่อยเป็นเวลานาน แล้วเกิดไขมันเกาะตัวเหนียวสะสมในลำไส้ ก็มีโอกาสที่เลือดไปเลี้ยงสมองได้น้อย เพราะระบบดูดซึมเสีย และถุงน้ำดีข้น
- มีพยาธิในลำไส้ พยาธิที่ผิวหนังจะกัดกินเลือดในร่างกาย
- การไม่กินอาหารเช้าก็เป็นสาเหตุให้เลือดไม่เลี้ยงสมอง

ถ้าเลือดไปเลี้ยงสมองไม่พอ หรือเลือดไปเลี้ยงสมองได้น้อย จะเริ่มมีอาการดังต่อไปนี้ เช่น ผมร่วง หน้าแก่เร็ว คออักเสบง่าย นอนไม่ค่อยหลับ นอนไม่เต็มอิ่ม ฝันบ่อย ปวดไหล่ ตื่นกลางดึกบ่อยๆ ปวดหัวข้างเดียว ปวดหัวสองข้าง ปวดหู ปวดกระบอกตา เป็นไซนัส เหงือกบวม เจ็บคอ เจ็บลิ้น ปวดชายโครง ปวดหลัง ปวดเข่า กระดูกสะโพกจะเคลื่อนได้ง่าย ปวดสะโพก ปวดข้อเท้า หลังเท้า วิตกกังวล

อาจมีอาการทีละอย่าง หรือหลายอย่างพร้อมกัน

สมองส่วนหน้า สมองส่วนกลาง สมองส่วนหลัง อยู่กันคนละส่วน แต่มีเซลล์ประสาทกลุ่มเดียวที่ควบคุมกันไหลเวียนของเลือดทั้งสามส่วน

● เลือดไปเลี้ยงสมองส่วนหน้าได้น้อย

วันข้างหน้าก็จะมีหินปูนเกาะที่สมองส่วนหน้า แล้วจะมีอาการนอนไม่ค่อยหลับ เป็นเหตุให้ ตาเป็นต้อ จอประสาทตาเริ่มเสื่อม ปัสสาวะบ่อย เป็นฝ้า หน้าดำ

● เลือดไปเลี้ยงสมองส่วนกลางได้น้อย

จะมีอาการ ง่วงนอนบ่อย หรือง่วงนอนทั้งวัน ปวดเมื่อยเนื้อตัว ปวดส้นเท้า ขี้โมโห ท้องอืด อาหารไม่ย่อย ต่อไปวันข้างหน้าความจำจะเสื่อม เริ่มจำไม่ค่อยได้ **แต่ความจำระยะยาว คือเรื่องเก่าๆ ยังจำได้ ส่วนความจำระยะสั้น** คือเรื่องใหม่ๆ ในปัจจุบันจะจำไม่ค่อยได้ หลงๆ ลืมๆ พูดวนไปวนมา ความจำจะเสื่อมลงเรื่อยๆ

● เลือดไปเลี้ยงสมองส่วนหลังได้น้อย

จะมีอาการ แขนขาไม่ค่อยมีแรง เดินไม่ค่อยไหว ตอนตื่นนอนบางครั้งจะมีอาการแขนขาตายเหมือนผีอำ ขยับตัวไม่ค่อยได้

สมองเสื่อม

จากงานวิจัยในประเทศไทย พบว่าวันข้างหน้าอีกประมาณ ๔ ถึง ๕ ปี จะมีผู้ป่วยสูงอายุเป็นโรคสมองเสื่อมถึง ๙ ล้านคน เมื่อเราทราบอย่างนี้แล้ว ก็มาหาทางบำรุงสมองกันดีกว่า เพื่อป้องกันไม่ให้สมองเสื่อมก่อนเหตุอันควร ซึ่งเมื่อเป็นแล้วจะเป็นภาระกับคนในครอบครัวอย่างมากที่จะต้องมาคอยดูแลอยู่ตลอดเวลา

สาเหตุอาจเกิดมาจากเลือดไม่ไปเลี้ยงสมอง เพราะกินอาหารผัดน้ำมันเป็นประจำติดต่อกันหลายปี น้ำมันจะเกาะผนังลำไส้ ทำให้ดูดซึมสารอาหารที่เป็นประโยชน์ไปเลี้ยงสมองไม่ได้

วิธีดูแลสมอง เช่น

๑. ขับถ่ายระหว่างเวลา ๐๕.๐๐-๐๗.๐๐ น.

๒. กินอาหารเช้าระหว่าง ๐๗.๐๐-๐๙.๐๐ น. เพื่อให้เลือดรับสารอาหารไปเลี้ยงสมอง และกินโยเกิร์ต+นมสด+ น้ำผึ้ง+มะนาว ระหว่างเวลา ๑๓.๐๐-๑๕.๐๐ น. เพื่อเปลี่ยนขยะในลำไส้เล็กให้เป็น บี ๑๒ แล้วส่งไปบำรุงสมอง

๓. ล้างระบบดูดซึมด้วยสูตรมะละกอดิบต้มน้ำชงชา

๔. ใช้กระเจี๊ยบแดงแห้งหรือสด ต้มกับพุทราจีน ใช้ดื่มน้ำเพื่อล้างหลอดเลือดเป็นประจำ

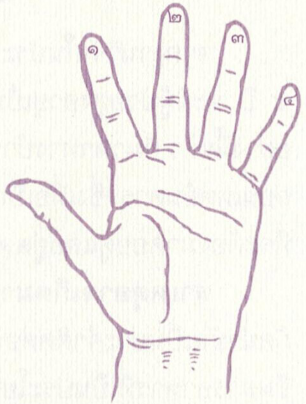
๕. กินน้ำกระชาย แล้วกินน้ำใบบัวบกตาม จะส่งบำรุงสมองได้โดยตรง และผลไม้ชื่อลูกไข่เน่าเป็นผลไม้ที่บำรุงสมองได้ดีมากหรือคื่นฉ่าย, เม็ดบัว, ลูกแปะก๊วย

๖. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ

ก่อนที่จะกินอาหารอะไรเข้าไปบำรุง ให้นึกถึงว่าลำไส้เราได้ล้างบ้างหรือยัง ถ้ายังไม่เคยล้าง ควรใช้สูตรมะละกอดิบต้มน้ำ แล้วนำน้ำร้อนนั้นมาชงชาดื่มล้างล้ำไส้เป็นประจำ

วิธีกดนิ้วเพื่อให้เลือดเลี้ยงสมอง ป้องกันสมองเสื่อม

ใช้นิ้วโป้ง กดที่ นิ้วชี้ ๒ ครั้ง
ใช้นิ้วโป้ง กดที่ นิ้วกลาง ๑ ครั้ง
ใช้นิ้วโป้ง กดที่ นิ้วนาง ๓ ครั้ง
ใช้นิ้วโป้ง กดที่ นิ้วก้อย ๔ ครั้ง



แล้วทำกลับ โดยมากดที่นิ้วนาง ๓ ครั้ง
กดที่นิ้วกลาง ๑ ครั้ง
กดที่นิ้วชี้ ๒ ครั้ง

เป็นการจบเท่ากับ ๑ ชุด รวมเป็น ๑ ชุด พอเริ่มชุดที่ ๒ ให้กดนิ้วกลาง ๑ ครั้ง ต่อไปเลย ทำอย่างนี้ให้ได้ ๕๐ ชุดต่อวัน

ความสัมพันธ์ของสมองกับปลายนิ้วมือ จะเกิดพลังครบวงจรของเขาเอง เป็นการกระตุ้นให้หลั่งสาร เอนโดรฟิน

ฝึกการหายใจเข้าอย่างช้าๆ ให้พุงป่องออก แล้วหายใจออกให้พุงยุบลง (หายใจลึกๆ) เป็นการไปกระตุ้นเซลล์สมอง ที่คุมโปรแกรมความจำที่ดีงามในอดีต หรือปัจจุบัน และเป็นการเพิ่มออกซิเจนให้ปอดกับสมอง

ในทางตรงกันข้าม ถ้าหายใจถี่ๆ ตื้นๆ เร็วๆ จะเป็นการกระตุ้นเซลล์สมองกลุ่มที่บันทึกเรื่องไม่ดีเอาไว้ให้ออกมาใช้งาน จึงควรฝึกหายใจช้าๆ เพื่อกระตุ้นเซลล์สมองกลุ่มที่บันทึกเรื่องดีๆ ออกมาใช้งาน เป็นวิธีป้องกันสมองเสื่อมได้อีกวิธีหนึ่ง

อาหารผัดน้ำมัน

ในน้ำมันที่ประกอบอาหาร ถ้ามีส่วนประกอบของน้ำมันปาล์มอยู่ด้วย ไม่ควรนำเข้าร่างกาย เพราะน้ำมันปาล์ม น่าจะสกัดไปใช้เป็นเชื้อเพลิงอย่างอื่น ถ้าจะบอกว่าน้ำมันปาล์มไม่มีโคเลสเตอรอล ถ้าอย่างนั้นน้ำมันเบนซินก็ไม่มีโคเลสเตอรอล น้ำมันดีเซลก็ไม่มีโคเลสเตอรอลเหมือนกัน แล้วน้ำมันเหล่านี้สมควรเอามากินเล่นได้หรือไม่

ดูจากก้นกระทะและรอบๆ เตาแก๊ส หรือท่อน้ำทิ้งที่ล้างจานจะมีคราบเหนียวของน้ำมันเกาะอยู่ เราก็ล้างมันออกได้ แล้วถ้ากินอาหารผัดน้ำมัน เป็นประจำ น้ำมันที่เข้าไปโดนอุณหภูมิของร่างกายที่ ๓๗ องศาตลอดเวลา น้ำมันจะเหนียวเป็นกาวยึดเกาะที่ผนังลำไส้ เป็นเวลานานเข้าก็จะหนาตัวขึ้น ไปขวางระบบดูดซึม ระบบดูดซึมของร่างกายจะเสีย แล้วเราจะส่งอะไรเข้าไปล้างมันได้

ระบบดูดซึมเสีย

เมื่อระบบดูดซึมเสีย ลำไส้จะดูดซึมสารอาหารที่เป็นประโยชน์ไปสร้างเม็ดเลือดไม่ได้ กินยา หรือวิตามินก็ไม่ดูดซึม เพราะผ่านชั้นไขมันที่ผนังลำไส้ไปไม่ได้ หรือผ่านไปได้น้อย ต่างกับการให้น้ำเกลือโดยการฉีดเข้าเส้นเลือดโดยไม่ต้องผ่านระบบดูดซึม แต่ใครจะให้น้ำเกลือได้ทุกวันคงไม่มี

เมื่อระบบดูดซึมไม่ได้ พวกสารอาหารและโปรตีน จะถูกส่งไปให้ไตขับทิ้ง ไตก็ต้องทำงานหนัก และอ่อนล้าเป็นธรรมดา ผลที่ตามมาคือความเจ็บป่วย การเกิดโรคต่างๆ

ทุกคนที่เคยกินอาหารผัดน้ำมัน หรือของที่ทอดน้ำมันบ่อยๆ หรือทุกวัน ควรจะต้องล้างลำไส้เพื่อให้ระบบดูดซึมทำงานได้ดีขึ้น

การไม่ล้างลำไส้ ก็เปรียบเสมือนการกินข้าว แล้วไม่ล้างจาน มื้อต่อไปก็ใช้จานใบเก่าใส่ข้าวกินใหม่

สูตรล้างระบบดูดซึม

๑. มะละกอดิบต้มน้ำชงชา (ชามะละกอ)

วิธีทำ ใช้มะละกอดิบปอกเปลือก มาหั่นแบบชิ้นฟัก ใส่หม้อ เติมน้ำ ต้มให้เดือดแล้วยกลง เอาเฉพาะน้ำมาชงชา ใช้ชาจีน หรือชาเขียว หรือชาใบหม่อน ก็ได้ ควรแช่ชาไม่เกิน ๕ นาที แล้วกรองชาออก สูตรนี้จะช่วยล้างไขมันที่เกาะลำไส้ได้ดี ควรทำดื่มเป็นประจำทุกวัน เพราะเรากินอาหารผัดน้ำมันมาหลายปี

๒. โยเกิร์ต+นมสด+น้ำผึ้ง+มะนาว

วิธีทำ นมสด ๑ กล่อง เทใส่แก้ว เติมโยเกิร์ตรสธรรมชาติ ครึ่งถ้วยของโยเกิร์ต เติมน้ำผึ้ง และมะนาว ชิมรสชาติตามชอบใจ แล้วตั้งทิ้งไว้สักพักหนึ่ง เพื่อให้จุลินทรีย์ขยายตัวแล้วกินความหวานของน้ำผึ้งและช่วยย่อยไขมันของนมก่อน แล้วจึงค่อยดื่ม จะช่วยล้างลำไส้เล็กได้ดี (ถ้าดื่มเวลา ๑๓.๐๐-๑๕.๐๐ น.) จะได้ผลดีมาก เพราะตรงเวลาของลำไส้เล็ก

๓. รากหญ้าคา เก๋ากี๊ เก็กฮวย ดอกมะลิ ดอกกุหลาบ ตะไคร้-หอม ต้มรวมกันกินแต่น้ำ เป็นสูตรล้างลำไส้ดีที่สุด

๔. บอระเพ็ด ยาว ๑ เกียก เติมน้ำ ๒ แก้ว แล้วต้มดื่มกินน้ำ ก็ช่วยล้างลำไส้ได้

โรคไต

เกิดมาจากระบบดูดซึมไม่ดี ทำให้อาหารที่กินเข้าไปแล้วมันเข้าตัวไม่ได้จะถูกส่งไปให้ไตขับทิ้ง ทำให้ไตทำงานหนักกว่าปกติ

เป็นที่คาดการณ์กันว่า ในอีก ๕ ปีข้างหน้า จะมีคนต้องรอล้างไตอีก ๙ ล้านคน

- ลำไส้เล็กต้องดูดซึมกลุ่มสารอาหาร ที่จะไปสร้างกรดอะมิโน เพื่อไปสร้างเซลล์ใหม่ในร่างกาย เช่น เซลล์กล้ามเนื้อ เซลล์-ประสาท เซลล์กระดูก ได้แก่ โปรตีน วิตามิน ซี, บี ๑, บี ๓, บี ๖
- ลำไส้ใหญ่ต้องดูดซึมกลุ่มสารอาหาร ที่จะไปสร้างเม็ดเลือดเพื่อไปสร้างภูมิคุ้มกัน ได้แก่ วิตามิน เอ, ซี, อี
- ถ้าลำไส้เล็กดูดซึมไม่หมด ก็จะส่งไปให้ไต

ไต มีหน้าที่กรองเลือดว่าเม็ดไหนหมดอายุแล้ว ก็กรองออกไปเม็ดเลือดที่ยังไม่หมดอายุก็ส่งคืนกลับไป และอื่นๆ อีกมาก

ไตทำงานหนัก โดยไม่จำเป็น คือ

- การกินอาหารรสจัด
- กินอาหารผัดน้ำมันเป็นประจำ
- กินเนื้อสัตว์ แล้วไม่มีวิตามัน ซี, บี ๑, บี ๓, บี ๖ (**ซึ่งหาได้จากน้ำกระชาย**) มาช่วยเปลี่ยนโปรตีนให้เป็นกรดอะมิโนถึงจะมีประโยชน์ต่อร่างกาย
- เกิดจากความกลัว ขี้ตกใจ ชอบข่มขู่คนอื่น ถ้าเป็นอย่างนี้ร่างกายจะผลิตไขมันขึ้นมาเอง ให้เป็นไขมันฝ่ายร้าย ถ้าอารมณ์ดี ไม่เครียด มีจิตเมตตาก็จะเป็นไขมันฝ่ายดี (**ถ้าดูแลปอดดี ไตก็แข็งแรง เมื่อไตแข็งแรง กระดูกก็จะแข็งแรงด้วย**)

วิธีดูแลไต

- รู้ว่าเป็นโรคไตแล้ว ควรให้หมอรักษาดีที่สุด
- งดอาหารผัดน้ำมัน
- ล้างลำไส้ หรือระบบดูดซึม เป็นประจำด้วยสูตร

  ๑. มะละกอดิบต้มน้ำ เอาน้ำมาชงชา (ดื่มกิน)

  ๒. โยเกิร์ต + นมสด + น้ำผึ้ง + มะนาว (ดื่มกิน)

  ๓. ใช้เห็ดสามอย่างขึ้นไป นำมาปรุงอาหาร (ห้ามผัดน้ำมัน)

อาหารบำรุงไต เช่น น้ำกระชาย เม็ดบัว เห็ดหูหนูดำ ลูกเกด องุ่นดำ ถั่วดำ งาดำ ลูกแปะก๊วย ผลไม้ชื่อลูกไข่เน่า กล้วยตาก ลูกสำรอง เฉาก๊วย แก้วมังกร ถั่วห้าสี ผักดอง ผลไม้ดอง

สูตรละลายนิ่วในไต

- กินแกนสับปะรดวันละ ๓ แกน หรือจะปั่นกิน คู่กับใบโหระพาก็ได้ กินจนหายปวดหลัง (สังเกตตัวเอง)
- เหล้าขาว ๑ ก๊ง เติมมะนาว ๑ ลูก กินก่อนนอน ๑๐ ถึง ๒๐ วัน แล้วหยุดกิน

สูตรล้างไต

- รากหมาก รากมะพร้าว รากตาล ลูกใต้ใบ ต้มรวมกันแล้วเอาน้ำมาดื่ม เพื่อล้างไต
- ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด ใบมะนาว กระชาย หอมแดง ใบสะระแหน่ อย่างละ ๑ กำมือ ใส่ในหม้อดิน เติมน้ำให้ท่วม ต้มให้เดือด แล้วยกลง รอให้เย็น กินให้หมด ภายใน ๑ วัน

ถุงน้ำดีข้น

เพราะมีไขมันเกาะติดอยู่ที่ผนังลำไส้เล็ก ที่เกิดจากการกินอาหารผัดน้ำมันเป็นประจำ เมื่อมีไขมันมาขวางการดูดซึมของน้ำ การย่อยจะไม่ปกติ จึงดึงน้ำย่อยจากถุงน้ำดีมาใช้งาน ซึ่งถุงน้ำดีเป็นถุงสำรอง เก็บน้ำย่อยที่ออกมาจากตับ

การดึงน้ำจากถุงน้ำดีมาใช้งานมากขึ้น ทำให้ถุงน้ำดีข้น และถ้ากินน้ำน้อย ก็ทำให้ถุงน้ำดีข้น ในร่างกายของคนต้องมีน้ำเป็นองค์ประกอบถึง ๗๐% ในเมื่อดูดซึมน้ำไม่ได้ แล้วยังถูกขับออกมาทางปัสสาวะ ผิวหนัง เหงื่อ น้ำตา เซลล์ทุกเซลล์ในร่างกาย จึงขาดน้ำไปหล่อเลี้ยง ตัวเซลล์จะมีอายุสั้นลง ผิวพรรณก็ไม่ผุดผ่อง

คนที่มีปัญหาถุงน้ำดีข้น ที่เกิดจากลำไส้เล็กมีไขมันอุดตัน **จะมีอาการดังนี้**

ปวดหัวข้างเดียว ปวดหัวสองข้าง น้ำในหูไม่เท่ากันเพราะเลือดไปเลี้ยงสมองได้น้อย นอนไม่ค่อยหลับ ตาเหลือง กินได้น้อย ปวดหลัง ปวดสะโพก ปวดน่อง ตาฝ้าฟาง ตาเป็นต้อ เหงือกบวม ปวดเข่า ขาไม่มีแรง เมื่อถุงน้ำดีข้นมากอาจเป็นนิ่วในถุงน้ำดี

ล้างระบบดูดซึม ด้วยสูตร

- มะละกอดิบ ต้มน้ำ เอาน้ำมาชงชา (ดื่มกิน)
- โยเกิร์ต+นมสด+น้ำผึ้ง+มะนาว (ดื่มกิน)
- ใช้บอระเพ็ด ยาว ๑ เกียก (๑๕ ซ.ม.) ต้มน้ำแล้วดื่มกินให้หมด ภายใน ๑ วัน
- ดื่มน้ำปัสสาวะตัวเอง
- ล้างลำไส้เป็นประจำ แล้วนิ่วในถุงน้ำดีจะหายไปเอง

วิธีดูแลถุงน้ำดี

- งดอาหารผัดน้ำมัน
- ดื่มน้ำครั้งละน้อยๆ แต่ดื่มบ่อยครั้ง
- ไม่เครียด ไม่อดนอน
- กินดีบัว (ไส้ในของเม็ดบัว) แบบตากแห้ง ต้มกินน้ำ ช่วยบำรุงถุงน้ำดี
- กินลูกเกด (องุ่นตากแห้ง)

ตับ

หน้าที่หลักของตับ ผลิตน้ำดีให้ถุงน้ำดี ช่วยกรองเลือด ส่งเลือดดีเข้าสู่ร่างกาย และส่งเลือดไปที่ไต ล้างสารพิษ และตับยังช่วยย่อยอาหาร ดูแลผม ขน เล็บ ถ้าตับทำงานหนัก ไตก็มาช่วยทำงาน เมื่อทำงานหนัก ตับก็จะเสีย ไตก็เสื่อม

ตับทำงานหนัก เพราะกินบ่อย กินผิดเวลา คือมื้อที่ตับรอย่อยอาหาร เช่น อาหารมื้อเช้า เราไม่ได้กินอาหารมื้อเช้า ระหว่างเวลา ๐๗.๐๐-๐๙.๐๐ น. แต่ไปกินอาหารเวลาที่ตับเลิกทำงานแล้ว คือหลังจากเวลา ๐๗.๐๐-๐๙.๐๐ น. ตับจะย่อยผิดเวลา กลายเป็นว่า ตับต้องทำงานหนัก หรือกินจุบจิบทั้งวัน และการกินอาหารหนักแล้วเข้านอน

โดยเฉพาะเวลา ๐๑.๐๐-๐๓.๐๐ น. ร่างกายต้องนอนหลับสนิท และเป็นเวลาของตับ จะต้องขับสารพิษออกจากร่างกาย ก็ไม่ควรกินอาหารในเวลานี้ ถ้ากินก็ควรจะให้เลย ๐๓.๐๐ น. ไปแล้ว

ถึงแม้ไม่ได้กินอะไรจุบจิบ ตับก็ต้องรับอารมณ์โกรธ โมโห อิจฉา หรือเครียด เมื่อมีอารมณ์เหล่านี้ เซลล์ในตับก็จะตายไปเป็นจำนวนมาก ทำให้ตับเสื่อมเร็วขึ้น

เพิ่มภาระให้ตับ คือ การโกรกสีผม ทาเล็บ ใช้ยาสระผม ทาปาก ด้วยเครื่องสำอางที่มีสารเคมีเจือปนอยู่ สารเคมีจะส่งไปถึงตับโดยตรง แล้วสะสมอยู่เป็นเวลานาน พอตับมีปัญหา ขอบใต้ตาจะดำ อาหารก็ไม่ค่อยย่อย ท้องจะอืด ลมแน่นท้อง เลือดไม่ไปเลี้ยงกระดูกเชิงกราน มดลูกเริ่มโต เจ็บตึงที่ส้นเท้า ผู้ชายก็เป็นต่อมลูกหมากโตได้เหมือนกัน

วิธีล้างสารพิษในตับ

- กินเห็ดสามอย่างขึ้นไปปรุงอาหาร ห้ามผัดน้ำมัน แต่ใช้กะทิแทนน้ำมันจะได้ประโยชน์มากกว่า (ต้มเห็ดแล้วกินแต่น้ำก็ได้) เพื่อชั้นไขมันขั้นต้น
- กินขมิ้นชันก่อนนอน (ไม่จำกัดจำนวน)

- การดูแลตับให้แข็งแรง จะช่วยให้เลือดไหลเวียนดีขึ้น
- งดใช้เครื่องสำอางที่มีสารเคมีกับใบหน้า งดใช้ยาสระผมที่มีสารเคมีกับหนังศีรษะ เพราะสารเคมีจะเข้าไปถึงตัวได้โดยตรง
- ผงชูรสหรือโมโนโซเดียมกลูตาเมท จะตกค้างในตับ ทำร้ายตับโดยตรงและทำให้เลือดหนืด
- ไม่กินอาหารระหว่างตี ๑ ถึง ตี ๓ เพราะเป็นเวลาที่ตับต้องขับสารพิษ ถ้ากินอาหารเวลานี้ ตับจะไม่ได้ทำหน้าที่หลักคือ การขับสารพิษออกจากร่างกาย

"ถึงจะบำรุงอะไร แต่ถ้าสารพิษตกค้างอยู่ในร่างกาย ก็ไม่เกิดประโยชน์"

ไรฝุ่น

ในอากาศจะมีละอองฝุ่นเกาะติดอยู่เป็นจำนวนมาก ลอยตัวอยู่ในอากาศทั่วไป ล่องลอยมาเกาะติดที่ไหนของร่างกายหรือเสื้อผ้าที่สวมใส่ในห้องนอน ในรถ เมื่อเราหายใจก็ติดละออง และไรฝุ่นติดเข้ามาด้วยหรือติดที่ใบหน้า ตัวไรฝุ่นก็จะอาศัยอยู่แล้วกัดกินฮอร์โมนเทสเตอโรนที่รูขุมขนและผิวหนัง หรือในโพรงจมูก ในรูหู เมื่อไรฝุ่นกินแล้วก็ต้องขับถ่ายทิ้งไว้ตรงบริเวณที่ไรฝุ่นอาศัยอยู่เกิดจะเป็นเชื้อราอักเสบได้ง่าย ถ้าเกิดที่ใบหน้าจะเป็นสิว ถ้าเกิดกับหนังศีรษะ ก็เป็นเชื้อราที่หนังศีรษะ ไรฝุ่นจะกินทั้งเลือดและน้ำเหลืองด้วย

วิธีขับไล่ไรฝุ่น

- กินขมิ้นชันแคปซูลในจำนวนมากเป็นประจำ
- กินน้ำมะพร้าววันละ ๑ ลูก (ไม่ต้องกินเนื้อมะพร้าว) เพื่อเพิ่มแอสโตรเจน
- ใช้โลชั่นน้ำมะเฟืองชโลมผิวกายเพื่อขับไล่ไรฝุ่นและยังช่วยลบรอยเหี่ยวย่นบนใบหน้าให้หายไปทีละน้อย



มะเฟือง

ปวดเข่า ๔ ด้าน

วิธีประเมินสุขภาพด้วยตนเอง

● **ปวดเข่าด้านหน้า** บริเวณลูกสะบ้าหัวเข่าลงไปหน้าแข้ง สาเหตุมาจากกระเพาะอาหาร เช่น กินไม่ตรงเวลา ไม่กินอาหารเช้า กินอาหารรสจัด หรือเป็นคนวิตกกังวลบ่อย กระเพาะอาหารยังทนได้อยู่ไม่เป็นไร แต่จะมาฟ้องที่เข่า

● **ปวดเข่าด้านหลัง** บริเวณขาพับ สาเหตุมากจากกระเพาะปัสสาวะ เช่น กลั้นปัสสาวะบ่อย หรือคุมปัสสาวะไม่ได้ กระเพาะปัสสาวะเองยังฟ้องเหตุการณ์ในร่างกายได้หลายอย่าง ถ้าเรามีปัญหากระเพาะปัสสาวะอาจเป็นตัวบ่งชี้ถึงอาการเบาหวาน หรือมดลูกรังไข่ เรื่องของไต ลำไส้ใหญ่ไม่ดี แล้วกระเพาะปัสสาวะ ก็จะมาฟ้องที่ตรงใต้เข่าหลังขาพับ อารมณ์หวาดกลัวเป็นเหตุให้ปวดเข่าได้ เช่น กลัวอยู่คนเดียว กลัวถูกทอดทิ้ง กลัวลูกหลานไม่เลี้ยง กลัวความสูง กลัวความมืด

● **ปวดเข่าด้านข้าง** แถบด้านนอก ถ้าปวดบริเวณนี้ ร้าวไปถึงโคนขา ถึงสะโพก สาเหตุมาจากถุงน้ำดีเป็นเหตุ เราก็ตรวจตัวเองดูว่าเรากินน้ำน้อยไปไหม เรากินของผัดน้ำมันบ่อยหรือเปล่า

● **ปวดเข่าด้านใน** (เอาเข่าชนกัน)

i) ***อาจเกิดจากม้าม*** หรือมีปัญหาของเบาหวาน ความอ้วน หรือกล้ามเนื้อกำลังจะเปลี่ยนเป็นไขมัน ก็จะปวดเข่า ต้องทำให้ไขมันเปลี่ยนเป็นกล้ามเนื้อ โดยกินขมิ้นชันเข้าไปช่วย

ii) ***อาจเกิดจากตับ*** เพราะใช้เครื่องสำอางและยาสระผม ยาโกรกผมที่มีสารเคมี หรือสารพิษเหล่านี้จะลงไปสะสมที่ตับได้โดยตรง หรือการกินอาหารที่มีสารเคมีตกค้าง เช่น สารฟอกขาว สารกันบูด ดินประสิว ผงชูรส บอแรกซ์ หรือน้ำประสานทอง ก็จะมีสารพิษตกค้างที่ตับ หรือเกิดจากการกินหวานมาก ขี้โมโหบ่อยกินอาหารรสจัด

iii) อาจเกิดจากไต เพราะเรากินอาหารรสจัด เปรี้ยวจัด เผ็ดจัด เค็มมาก เป็นประจำ ไตจึงทำงานหนัก หรือกินอาหารที่ผัดน้ำมันเป็นประจำทำให้ระบบดูดซึมเสีย ก็เป็นเหตุให้ไตทำงานหนัก แล้วมีผลเกี่ยวข้องกับการปวดเข่าได้เช่นเดียวกัน

ถ้าปล่อยให้อวัยวะภายในพวกนี้มีปัญหา จะต้องปวดเข่าแน่นอน ควรหาทางแก้ไขที่ต้นเหตุให้ได้

มะเร็ง

เกิดจากร่างกายได้รับสารเคมีที่ปนอยู่ในอาหาร หรือเกิดจากเชื้อราอัลฟลาทอกซิน เช่น ถั่วลิสงป่น พริกป่น งาดำป่น ที่ทิ้งไว้เกิน ๒๐ นาที จะเกิดเชื้อราอัลฟราทอกซิน เข้าไปยึดพื้นที่ และอาหารที่เป็นเนื้อสัตว์รมควัน หรือย่างจนไหม้เกรียม เนื้อสัตว์หมักดินประสิว สารกันบูด สารฟอกสี

เกิดจากฮอร์โมนเพศชาย และหญิงที่มีอยู่ในร่างกายทุกคน ไม่สัมพันธ์กัน คือ มากไปหรือน้อยไป (ต้องกินน้ำกระชายเข้าไปปรับสมดุลของฮอร์โมนให้พอดี) หรือเซลล์มะเร็งเกิดขึ้นเองได้จากความเครียดสะสม ทำให้เซลล์ฝ่ายดีในร่างกายเสื่อม และตายเร็วขึ้น แต่ตัวเซลล์มะเร็งจะเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว

ถ้าเราใส่โปรแกรมในจิตใต้สำนึกเรา ว่าเราเป็นคนอ่อนแอ ร่างกายก็ไม่ส่งเอ็มไซม์ไปทำลายเซลล์มะเร็ง ก็ปล่อยให้มันโตขึ้นทุกวัน ตัวเซลล์มะเร็งจะดึงโปรตีนและกรดอะมิโนทั่วร่างกายไปใช้ ตัวเซลล์มะเร็งที่เป็นฝ่ายดีที่เริ่มอ่อนแอ เพราะความคิดของตัวเราเองว่าเราเป็นคนอ่อนแอ ก็จะไม่มีสารอาหารบำรุงเซลล์ฝ่ายดีเพื่อให้เซลล์ฝ่ายดีหรือเอ็มไซม์และไขมันไปดักจับและทำลายเซลล์มะเร็ง

(ใช้เห็ดสามอย่างปรุงอาหาร ห้ามผัดน้ำมัน กินเพื่อขับสารพิษในร่างกายเป็นประจำป้องกันมะเร็งตั้งแต่ยังไม่เป็น)

อนุมูลอิสระ คือสารพิษ

ในร่างกายคนจะต้องมีประจุไฟฟ้าลบ อยู่ในปริมาณมาก วิ่งอยู่รอบๆ เซลล์ของร่างกาย ถ้ามีเชื้อโรคเข้ามา ตัวประจุไฟฟ้าลบ จะวิ่งไปเกาะเชื้อโรค **ทำให้เชื้อโรคมันระเบิด** ประจุไฟฟ้าลบจึงมีประโยชน์

แต่ถ้าประจุไฟฟ้าลบมีน้อย เวลาเชื้อโรค หรือสารพิษเข้ามามากกว่ามันจะดูดประจุไฟฟ้าลบไปหมด จนเรามีไม่พอ หรือไม่เหลือประจุไฟฟ้าลบ เชื้อโรคมันจะขยายตัวได้ง่าย

ตัวประจุไฟฟ้าลบ หามาได้จาก การกินผัก ผลไม้ (การกินเนื้อสัตว์มากไป จะเป็นการดึงประจุไฟฟ้าลบในร่างกายให้เสียไป)

ตัวประจุไฟฟ้าลบได้จาก อัญมณี แหวนเงิน แหวนทอง หรือที่เรียกว่า โลหะบำบัด

เสื้อผ้าใยสังเคราะห์ เป็นตัวไปทำลายประจุไฟฟ้าลบ แต่ผ้าไหมไทย ผ้าฝ้าย เป็นตัวไปเพิ่มประจุไฟฟ้าลบ

ตัวประจุไฟฟ้าลบ ได้จากความยึดมั่นในสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ยึดมั่นทำดี จิตใจสงบ

ตัวประจุไฟฟ้าลบ ได้จากความอบอุ่นในครอบครัว (สัมผัสบำบัด) หรือได้จากการฟังดนตรี (ดนตรีบำบัด) เพลงบางประเภท จะเพิ่มประจุไฟฟ้าลบ หรือการใช้กลิ่นบำบัด กลิ่นน้ำหอมจะช่วยสร้างประจุไฟฟ้าลบได้ เช่น กลิ่นของน้ำปรุงไทยเก้าชนิด (เก้ากลิ่นในขวดเดียว)

ฉะนั้น ถ้าในร่างกาย มีประจุไฟฟ้า**ลบในเลือดมากกว่าบวก** เลือดจะสะอาด ถ้ามีประจุไฟฟ้า**บวกมากกว่าลบ** ก็กลายเป็นเลือดสกปรกเลือดเป็นพิษ

เส้นผมบนศีรษะ

เส้นผมบนศีรษะ ควรเป็นสีดำตามเผ่าพันธุ์ของคนไทย ถ้าโกรกผม ย้อมผม เปลี่ยนสีเป็นสีอื่น จะมีผลต่อหัวใจ ทำให้หัวใจไม่แข็งแรง เพราะสีดำจะช่วยกรองคลื่นความถี่ที่ทำร้ายหัวใจ และถ้าใช้ยาสระผม ยาย้อมผม รวมถึงการทาปาก การเขียนคิ้ว การทำเล็บ ที่มีสารเคมีเจือปนอยู่ สารเคมีเหล่านี้จะซึมผ่านเข้าชั้นผิวหนังไปถึงเส้นเลือดฝอย แล้วส่งไปสะสมอยู่ที่ตับได้โดยตรง

ควรหาน้ำยาที่เป็นสมุนไพรที่ไร้สารเคมี มาใช้กับผิวหนังจะดีที่สุด ถ้าใช้สารเคมีบ่อย ตับก็จะสะสมไปตลอดชีวิต เป็นเหตุให้เจ็บป่วยได้หลายประการ เช่น ปวดใต้เข่าร้าวไปถึงส้นเท้า ขาไม่มีแรง ปวดที่น่องร้าวไปถึงฝ่าเท้า ผมร่วง

เมื่อสารเคมีตกค้าง มันจะส่งผลโดยตรงกับสมองส่วนหลัง ซึ่งมีหน้าที่คุม แขน ขา เมื่อมีสารเคมีที่สมองส่วนกลาง แถวๆ กระหม่อม จะมีผลต่อสมองส่วนที่เก็บความจำ มีผลต่อการย่อยอาหาร ท้องจะอืด ท้องเฟ้อ ง่วงนอนบ่อย หาวนอน นั่งรถก็หลับ ป่วยเรื้อรัง

- ควรจะทำการดึงสารพิษที่หนังศีรษะและใบหน้า
- กินเห็ดสามอย่าง ปรุงอาหาร ล้างสารพิษที่ตับเป็นประจำ และกินขมิ้นชันก่อนนอน
- กินหัวไชเท้า ปรุงอาหาร ล้างสารพิษในกระแสเลือด
- ใช้แชมพูสระผมสมุนไพรใบบัวบก

ใช้ยาสระผม ยาย้อมผม ที่มีสารเคมีกับหนังศีรษะ ก็เท่ากับทำร้ายตับโดยตรง

สุขภาพดี ดีกว่าสวยแล้วสุขภาพไม่ดี มีแต่โรคภัยไข้เจ็บ **ถ้าจะสวยต้องมี เรือน ๓ น้ำ ๔**

เรือน ๓ ได้แก่

๑. เรือนผม สวยงาม สะอาด

๒. เรือนร่าง เรือนกาย ดูแลรูปร่างไม่ให้เป็นพะโล้ ผิวพรรณไม่เศร้าหมอง

๓. เรือนชาน จัดบ้านทำความสะอาดจัดระเบียบบ้านให้ดี

น้ำ ๔ ได้แก่

๑. **น้ำใจ** มีจิตใจที่อยากจะเห็นคนอื่นพ้นทุกข์ อยากให้มีแต่ความสุข เอื้ออาทร คิดเรื่องดีๆ

๒. **น้ำคำ** พูดจาอ่อนหวาน จริงใจ ไม่เพ้อเจ้อ ไม่พูดล่อลวง

๓. **น้ำมือ** ทำอาหารให้อร่อย รวมถึงขยันทำงาน ไม่คิดแต่จะสวยแล้วไม่ทำงาน

๔. **น้ำอดน้ำทน** ทั้งผู้ชายและผู้หญิง ต้องอดทนต่อความเหน็ด-เหนื่อยต่อหน้าที่การงาน เมื่อกลับมาบ้านก็ไม่เอาความเครียดจากงานมาทะเลาะกัน ต้องเข้าใจซึ่งกันและกัน

ผู้หญิงระหว่างตั้งครรภ์

สิ่งที่ควรปฏิบัติ

หลีกเลี่ยง ความวิตกกังวล เรื่องตื่นเต้น จากการฟังข่าวหรือหนังทีวีที่เร้าใจน่าหวาดเสียว และการทำอะไรรีบเร่ง ลูกในท้องจะได้รับกรรมพันธุ์ทางความคิดติดตัวมาด้วย

เด็กที่เกิดใหม่ในยุคนี้ มักจะมีปัญหาระบบดูดซึมเสียมาตั้งแต่อยู่ในท้องแม่ สาเหตุมาจากแม่กินอาหารผัดน้ำมันหอย หรือกินทุกวันทำให้ระบบดูดซึมเสียไปขัดขวางการดูดซึมวิตามินซี และบี เพื่อไปสร้างภูมิ-ต้านทานภูมิแพ้

บางคนไม่กินอาหารผัดน้ำมัน แต่เป็นคนที่ตื่นเต้นง่าย ขี้ตกใจและหวาดกลัว ไขมันก็จะผลิตขึ้นมาเองได้ โดยกลไกของร่างกาย ไขมันจะส่งไปถึงเด็กในท้องได้ เป็นสาเหตุให้เด็กเป็นภูมิแพ้

วิธีดูแล

- แม่ควรกิน สูตรโยเกิร์ต+นมสด+น้ำผึ้ง+มะนาว
- งดอาหารผัดน้ำมัน
- ไม่วิตกกังวล ไม่ตื่นเต้นง่าย

หลังคลอด

- กินกระเจี๊ยบเขียว เพื่อสมานแผลภายใน
- กินขมิ้นชันเป็นประจำ ช่วยขับน้ำนม และสมานแผลภายใน
- กินน้ำกระชาย เพื่อขับน้ำคาวปลา

ผู้หญิงตั้งครรภ์ก็กินขมิ้นชันได้ตั้งแต่ลูกอยู่ในท้องจนคลอดลูก เมื่อให้นมลูกก็ยังกินขมิ้นชันและกระเจี๊ยบเขียวช่วยสมานแผลภายในหลังคลอดให้หายเร็วขึ้น และยังช่วยขับพยาธิได้

เมื่อให้นมลูก แม่ก็ควรกินขมิ้นชันด้วย ขมิ้นชันก็จะส่งไปถึงลูกที่กินนมแม่ ไปบำรุงโดยมีสารอาหารที่เป็นประโยชน์ มีวิตามิน เอ, ซี, อี

ช่วยให้กระเพาะแข็งแรง ลำไส้ใหญ่แข็งแรง ขับถ่ายดี ระบบย่อยดี ท้อง ไม่ผูก ผิวพรรณดี เด็กจะอารมณ์ดี ฉลาดไปจนโต

ส่วนเด็กที่ระบบย่อยไม่ดี ขับถ่ายไม่ดี ท้องจะอืด ท้องเฟ้อ ร้องไห้เก่ง ผิวพรรณไม่สวย เป็นภูมิแพ้บ่อย

เมื่อเด็กเล็กกินนมแม่แล้ว เอาขมิ้นชันชงกับนมให้ลูกกินก็ได้

วิธีชงนมให้ถูกวิธี

ใช้น้ำสะอาดที่ต้มสุกแล้ว ทิ้งไว้ให้เย็น ใช้ชงนมได้เลย ไม่ต้องใส่น้ำร้อน เพราะน้ำร้อนจะทำลายคุณค่าของนม และทำให้นมเป็นไขไปเกาะลำไส้ของเด็ก

ใช้สูตรโยเกิร์ต+นมสด+น้ำผึ้ง+มะนาว ให้เด็กกินตั้งแต่ยังเล็กอยู่จะได้ผลดีมากได้ประโยชน์ดีกว่าการชงนมให้เด็กกินอย่างเดียว ถ้าใช้สูตรนี้เริ่มแรกให้เติมโยเกิร์ต น้ำผึ้ง มะนาว ครั้งละน้อยๆ ไปก่อนจนเด็กชินในรสชาติแล้ว จึงค่อยๆ เพิ่มโยเกิร์ต น้ำผึ้ง มะนาว เพราะถ้าเติมมะนาวหลายหยด เด็กจะรู้สึกเปรี้ยว แล้วไม่ยอมกิน ถ้าเด็กยอมกินสูตรนี้แล้ว จะเติมขมิ้นชันผงลงไปเล็กน้อย แล้วค่อยๆ เพิ่มปริมาณขึ้น กินไปจนโต เข้าโรงเรียนแล้วก็ยังกินได้ แล้วเด็กจะไม่อยากกินนมอย่างอื่น เด็กจะไม่มีปัญหาเรื่องการขับถ่าย ไม่โยเย อารมณ์จะดีเสมอ สมองและความจำดี ผิวพรรณผุดผ่องสดใส ตั้งแต่เด็กจนโต ไม่ค่อยเป็นโรคผิวหนัง ลำไส้แข็งแรง ไม่เป็นริดสีดวงทวาร ถ้ากินสูตรน้ำกระชายตามเข้าไป เด็กจะมีโครงสร้างของกระดูกใหญ่ ตัวสูงเร็ว

ชงสูตรโยเกิร์ตแล้ว ถ้าให้สัตว์เลี้ยงตัวโปรดที่บ้านกินด้วย เขาจะติดใจในรสชาติ ไม่เจ็บป่วยง่าย อารมณ์ของสัตว์เลี้ยงจะดีไม่มีพยาธิ เพราะเราเติมขมิ้นชันผงลงไปเล็กน้อยเป็นประจำ สังเกตดูว่าเวลาเราชงสูตรโยเกิร์ตนี้ สุนัขและแมวที่เคยกินจะมานั่งรอ อย่าให้สุนัขและแมวกินอาหารเม็ดเลย เพราะมันมีส่วนผสมของน้ำมันปาล์ม กินเข้าไปก็เคลือบลำไส้ ระบบดูดซึมก็เสียเหมือนคนนั่นแหละ

โลหะบำบัด (การใส่แหวน)

นิ้วโป้ง

๑. ใส่แหวนเงิน ช่วยให้ปอดแข็งแรง หายใจเต็มอิ่ม ดูดสารพิษที่ปอด

๒. ใส่แหวนทอง ช่วยลำไส้ใหญ่ให้ขับถ่ายสะดวก

นิ้วชี้

๑. ใส่แหวนเงิน ช่วยลดความอ้วน แก้เกาต์ เบาหวาน น้ำเหลืองเสีย ขจัดพิษที่ม้าม

๒. ใส่แหวนทอง ช่วยให้กระเพาะอาหารแข็งแรง กันปวดเข่า

นิ้วกลาง

๑. ใส่แหวนเงิน ช่วยกรองเลือดผ่านหัวใจให้สะอาด กันหัวใจวาย

๒. ใส่แหวนทอง ปรับความร้อนในร่างกาย แก้ปัสสาวะบ่อย

นิ้วนาง

๑. ใส่แหวนเงิน ช่วยล้างไขมัน ล้างสารพิษในตับ

๒. ใส่แหวนทอง แก้ไมเกรน แก้นอนไม่หลับ

นิ้วก้อย

๑. ใส่แหวนเงิน ช่วยชำระไต ขจัดสารพิษที่ไต มือซ้ายหรือขวาก็ได้ สองข้างก็ได้

๒. ใส่แหวนทอง ช่วยดูแลเรื่อง กระเพาะปัสสาวะ มดลูก รังไข่ ปีกมดลูก อัณฑะ ไส้เลื่อน

การใส่แหวนเป็นการใช้โลหะบำบัด ช่วยได้เล็กน้อยก็ยังดีกว่าไม่ทดลองทำดู ควรดูแลเรื่องอาหารการกิน เป็นเรื่องหลักจะดีที่สุด โดยเฉพาะอาหารมื้อเช้า และออกกำลังกายให้สม่ำเสมอ

ถึงเดือนเหล่านี้ให้ระวังดูแลเป็นพิเศษ

มกราคม	ระวัง	ดูแลปอด
กุมภาพันธ์	ระวัง	ดูแลลำไส้ใหญ่
มีนาคม	ระวัง	กระเพาะอาหาร
เมษายน	ระวัง	ม้าม-ความอ้วน
พฤษภาคม	ระวัง	หัวใจ
มิถุนายน	ระวัง	ลำไส้เล็ก ไขมันเกาะลำไส้
กรกฎาคม	ระวัง	กระเพาะปัสสาวะ ปัญหามดลูกรังไข่ ต่อมลูกหมาก ต่อมไทรอยด์
สิงหาคม	ระวัง	เกี่ยวกับ ตับ-ไต
กันยายน	ระวัง	เรื่องโคเลสเตอรอล หลอดเลือด
ตุลาคม	ระวัง	ระบบความร้อนในร่างกาย
พฤศจิกายน	ระวัง	ไมเกรน-ถุงน้ำดี
ธันวาคม	ระวัง	เรื่องของตับ

อากาศชื้น	มีผลกับธาตุดิน เกี่ยวข้องกับเรื่องของม้าม กระเพาะอาหาร
อากาศเย็น	มีผลกับธาตุน้ำ เกี่ยวข้องกับไต กระเพาะปัสสาวะ
อากาศแห้ง	มีผลกับธาตุลม เกี่ยวข้องกับปอด ลำไส้ใหญ่
อากาศร้อน	มีผลกับธาตุไฟ เกี่ยวข้องกับหัวใจ ลำไส้เล็ก ระบบหลอดเลือด ระบบความร้อนในร่างกาย
ลมแรง	มีผลกับธาตุไม้ เกี่ยวข้องกับตับ ถุงน้ำดี

คนเจ็บป่วย จากความคิด ๘๐% มากกว่าการกินแล้วเจ็บป่วย

- คุณคิดอย่างไร? ก็เป็นอย่างที่คิด เช่น คิดว่าตัวเองอ่อนแอ เกียจคร้าน ก็เป็นอย่างที่คิด
- คุณพูดอย่างไร? ก็เป็นอย่างที่พูด พูดคำหยาบเป็นประจำ ก็เป็นคนหยาบคาย
- คุณกินอย่างไร? ก็เป็นอย่างที่กิน กินอาหารที่มีประโยชน์ ร่างกายก็ไม่เจ็บป่วย
- คุณทำอย่างไร? ก็เป็นอย่างที่ทำ เช่น นั่งผิดท่า นั่งท่าเดียว เอียงไปข้างใดข้างหนึ่งเป็นปีๆ ก็ปวดกระดูก

ไม่ไปโรงพยาบาล ไม่กล้าไปตรวจ

หลายคนไม่ยอมไปตรวจสุขภาพ เพราะไม่มีเวลาที่จะดูแลสุขภาพตัวเอง หรือกลัวรู้ความจริงว่าตัวเองป่วยเป็นอะไร เราไม่ควรหนีความจริง แต่เราพยายามจะหลีกเลี่ยงความเจ็บป่วยให้ได้มากที่สุด ถ้าเกิดเจ็บป่วยแล้วก็ต้องไปพบแพทย์ เพื่อหาสาเหตุให้เจอ แล้วก็แก้ที่ต้นเหตุ

สมุนไพรเพื่อสุขภาพ

ขมิ้นชัน

ใช้กินเหง้าของขมิ้นชัน โดยการปอกเปลือก หรือตากแห้งแล้วบดเป็นผงใช้ประกอบอาหารได้หลายอย่างและแบบผงบรรจุแคปซูลเพื่อสะดวกแก่การกิน

ขมิ้นชันมีประโยชน์ และสรรพคุณหลายประการดังนี้

- ขมิ้นชันมีวิตามิน เอ, ซี, อี ที่เข้าสู่ร่างกายแล้วจะทำงานพร้อมกันทั้ง ๓ ตัว จึงมีผลทำให้ช่วยลดไขมันในตับ
- สมานแผลภายในกระเพาะอาหาร
- ช่วยย่อยอาหาร
- ทำความสะอาดให้ลำไส้
- เปลี่ยนไขมันให้เป็นกล้ามเนื้อ
- ต้านอนุมูลอิสระป้องกันการเกิดมะเร็งในตับ
- สร้างภูมิคุ้มกันให้กับผิวหนัง
- กำจัดเชื้อราที่ปนเปื้อนในอาหารที่กินเข้าไปแล้วสะสมในร่างกายเตรียมก่อตัวเป็นเซลล์มะเร็ง
- ช่วยขับน้ำนมสำหรับสตรีหลังคลอดบุตรได้ดีรองมาจากการกินหัวปลี

กินขมิ้นชันให้ตรงเวลา

กินตรงเวลาที่อวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกายเปิดการทำงานในช่วงเวลานั้น จะได้ผลตรงประเด็นที่ต้องการจะบำรุง หรือแก้ไขฟื้นฟูของระบบอวัยวะ กินเพียง ๑ แคปซูลเท่านั้น จะออกฤทธิ์มากกว่าเวลาอื่นถึง ๔๐ เท่าตัว แต่ถ้ามีปัญหาหลายอย่างก็กินครั้งละ ๑ แคปซูล ทุกๆ ๒ ชั่วโมง ถ้ากินในจำนวนมาก ส่วนที่เหลือจะไปขับไขมันในตับ

กินขมิ้นชันให้เป็นอาหาร

ไม่ใช่กินเป็นยา ต้องกินให้สนุก ใช้ปรุงอาหารกินบ้าง หุงข้าวก็ใส่ขมิ้นชันได้ ทอดปลาคลุกขมิ้นชันก็ดี ทำให้หอมน่ากินและยังได้ประโยชน์อีกด้วย เพราะตัวขมิ้นชันจะช่วยย่อยไขมันจากน้ำมันที่ใช้ทอดปลาได้บางส่วน

นาฬิกาชีวิต (ความสัมพันธ์ของอวัยวะกับเวลา)

ช่วงเวลา	๐๓.๐๐ – ๐๕.๐๐ น.	๐๕.๐๐ – ๐๗.๐๐ น.	๐๗.๐๐ – ๐๙.๐๐ น.	๐๙.๐๐ – ๑๑.๐๐ น.
เป็นเวลาของ	ปอด	ลำไส้ใหญ่	กระเพาะอาหาร	ม้าม

ช่วงเวลา	๑๑.๐๐ – ๑๓.๐๐ น.	๑๓.๐๐ – ๑๕.๐๐ น.	๑๕.๐๐ – ๑๗.๐๐ น.	๑๗.๐๐ – ๑๙.๐๐ น.
เป็นเวลาของ	หัวใจ	ลำไส้เล็ก	กระเพาะปัสสาวะ	ไต

ช่วงเวลา	๑๙.๐๐ – ๒๑.๐๐ น.	๒๑.๐๐ – ๒๓.๐๐ น.	๒๓.๐๐ – ๐๑.๐๐ น.	๐๑.๐๐ – ๐๓.๐๐ น.
เป็นเวลาของ	เยื่อหุ้มหัวใจ	พลังงานรวม	ถุงน้ำดี	ตับ

กินขมิ้นชันให้เป็นอาหาร

ไม่ใช่กินเป็นยา ต้องกินให้สนุก ใช้ปรุงอาหารกินบ้าง หุงข้าวก็ใส่ขมิ้นชันได้ ทอดปลาคลุกขมิ้นชันก็ดี ทำให้หอมน่ากินและยังได้ประโยชน์อีกด้วย เพราะตัวขมิ้นชันจะช่วยย่อยไขมันจากน้ำมันที่ใช้ทอดปลาได้บางส่วน

กินขมิ้นชันตามเวลาต่อไปนี้จะได้ผลโดยตรงกับอวัยวะส่วนนั้น

เวลา ๐๓.๐๐–๐๕.๐๐ น. ช่วยบำรุงปอด ป้องกันการเป็นมะเร็งปอด ช่วยทำให้ปอดแข็งแรง ช่วยเรื่องภูมิแพ้ของจมูกที่หายใจไม่สะดวก และช่วยสร้างภูมิคุ้มกันที่ผิวหนัง

เวลา ๐๕.๐๐-๐๗.๐๐ น. ช่วยแก้ไขปัญหาลำไส้ใหญ่ ถ้าเคยกินยาถ่ายมาเป็นเวลานาน ให้กินขมิ้นชันในเวลานี้ ขมิ้นชันจะฟื้นฟูปลายประสาทของลำไส้ใหญ่ ต้องกินเป็นประจำ ถึงจะทำให้ลำไส้ใหญ่บีบรัดตัวเพื่อขับถ่ายอย่างปกติ แก้ไขปัญหาลำไส้ใหญ่กลืนลำไส้เล็กหรือลำไส้ใหญ่มีปัญหาถ่ายมากเกินไปหรือถ่ายน้อยเกินไป

ถ้าลำไส้ใหญ่ไม่มีปัญหาให้กินขมิ้นชันพร้อมกับสูตรโยเกิร์ต+นมสด+น้ำผึ้ง+มะนาว หรือน้ำอุ่นก็ได้ จะไปช่วยล้างผนังลำไส้ที่มีหนวดเป็นขนเล็กๆ อยู่เป็นล้านๆ เส้น ซึ่งขนเหล่านี้มีหน้าที่ดูดซึมสารอาหารเพื่อไปสร้างเม็ดเลือด ขมิ้นชันจะช่วยล้างให้สะอาดได้ ก็จะไม่ค่อยมีขยะตกค้าง จึงไม่เกิดแก๊สพิษที่ทำให้เกิดกลิ่นตัว และจะไม่ค่อยเป็นริดสีดวงทวาร ไม่เป็นมะเร็งลำไส้

เวลา ๐๗.๐๐-๐๙.๐๐ น. ช่วยแก้ปัญหาเรื่องกระเพาะอาหารเกิดจากการกินข้าวไม่เป็นเวลา ท้องอืด จุกแน่น ปวดเข่า ขาตึง ช่วยบำรุงสมอง ป้องกันความจำเสื่อม

เวลา ๐๙.๐๐-๑๑.๐๐ น. ช่วยแก้ไขปัญหาเรื่องน้ำเหลืองเสีย มีแผลในปาก อ้วนเกินไปผอมเกินไป ที่เกี่ยวข้องกับม้าม ลดอาการเป็นเก๊าต์ ลดอาการเบาหวาน

เวลา ๑๑.๐๐-๑๓.๐๐ น. ใครมีปัญหาเกี่ยวกับโรคหัวใจ หรือไม่มีก็กินขมิ้นชันเวลานี้ จะช่วยบำรุงหัวใจให้แข็งแรง ถ้าเลย ๑๑.๐๐ น. ไปแล้ว ขมิ้นชันจะไปทำงานที่ตับแล้วตับจะส่งมาที่ปอด ปอดจะส่งไปที่ผิวหนัง แต่ส่วนมากมาไม่ถึงเพราะกินขมิ้นชันน้อยเกินไป

เวลา ๑๓.๐๐-๑๕.๐๐ น. ช่วยแก้ไขปัญหาเรื่องปวดท้องบ่อยเพราะมีไขมันเกาะลำไส้เล็ก ไขมันที่เคลือบลำไส้จะเคลือบขยะเอาไว้ด้วยแล้วสะสมกัน ทำให้เกิดแก๊ส และมีอาการปวดท้องตอนบ่ายในช่วงเวลานี้ ถ้ากินสูตรโยเกิร์ต+นมสด+น้ำผึ้ง+มะนาว และขมิ้นชัน จะช่วยล้างลำไส้เล็กได้ดีที่สุด สูตรโยเกิร์ตนี้ตัวจุลินทรีย์จะช่วยเปลี่ยนขยะในลำไส้เล็กให้เป็นบี ๑๒ เพื่อส่งไปเลี้ยงสมองต่อไป

เวลา ๑๕.๐๐-๑๗.๐๐ น. ช่วยดูแลหูรูดกระเพาะปัสสาวะให้แข็งแรง แก้ปัญหาเรื่องตกขาวของสตรี และควรกินน้ำกระชายเวลานี้ด้วย จะช่วยดูแลหูรูดกระเพาะปัสสาวะให้แข็งแรง ช่วงเวลานี้ควรทำให้เหงื่อออกจะดีมาก เพราะร่างกายต้องขับสารพิษให้ได้มากที่สุดในเวลานี้

กินเหลือเลยเวลา จากช่วงนี้ไปจนถึงการกินก่อนนอน ขมิ้นชันจะไปช่วยเรื่องความจำให้ความจำดี ตื่นนอนขึ้นมาตอนเช้าจะไม่ค่อยเพลีย และช่วยให้ขับถ่ายดีขึ้น การกินขมิ้นชันมากจะช่วยขับไล่ไรฝุ่นที่ผิวหนังไม่ให้เป็นผดผื่นคันง่ายๆ และช่วยขับไขมันในตับ ถ้ากินในปริมาณมาก

การกินขมิ้นชัน แบบผงหรือบรรจุแคปซูล ควรเลือกซื้อจากผู้ผลิตที่มีมาตรฐานและสะอาดเชื่อถือได้ ไร้สารเคมีไม่มีสเตียรอยด์ที่เกิดจากการอบแห้งด้วยความร้อนเกิน ๖๕ องศา ควรตัดสินใจเอง เพราะเราจะต้องกินทุกวัน ก็ควรกินให้ปลอดภัยและสบายใจ

ถ้ากินขมิ้นชัน แบบผง ๑ ช้อนชา ใช้ผสมน้ำ ๑ แก้ว (ไม่เต็ม) ขมิ้นชันจะไหลผ่านส่วนต่างๆ ตั้งแต่

- ผ่านลำคอ ช่วยขับไล่ไรฝุ่นที่ลำคอ แล้วไปผ่านปอดช่วยดูแลปอดให้หายใจดีขึ้น ลด ความชื้นของปอด
- ผ่านม้าม ก็ลดไขมัน และปรับน้ำเหลืองไม่ให้น้ำเหลืองเสีย
- ผ่านลำไส้ ก็สมานแผลในลำไส้
- ผ่านตับ ก็ไปบำรุงตับ ล้างไขมันในตับ

ขมิ้นชันยังช่วยดูแลเซลล์ต่างๆ ที่ฉีกขาด ก็จะไปเชื่อมให้และไปกวาดขยะ กวาดไขมันมากองไว้ ถ้าจะอุ้มขยะไปทิ้งโดยการขับถ่ายก็กินอาหารปกติ เช่น พืช ผัก ผลไม้ ที่มีกากใย หรือ กินน้ำลูกสำรอง (พุงทลาย) เพื่ออุ้มไขมัน อุ้มแก๊สไปทิ้ง

● **คนธาตุเบา** แสดงว่ามีการระคายเคือง อักเสบ เป็นแผลเรื้อรังบางอย่างที่ผนังลำไส้เป็นอาจิณ

● **คนธาตุหนัก** แสดงว่าปลายประสาทลำไส้ใหญ่เสื่อม อาจเกิดจากการกินยาถ่ายเป็นประจำ หรือกินน้ำน้อย ทั้งธาตุเบาและธาตุหนักไม่ดีทั้งคู่ ถ้าเป็นอย่างนี้แสดงว่ามีปัญหาที่ลำไส้ และปลายประสาทลำไส้ใหญ่ผิดปกติ หากปล่อยไว้วันข้างหน้าจะมีโอกาสเป็นมะเร็งลำไส้ใหญ่ได้ ควรกินขมิ้นชันเป็นประจำ เพื่อค่อยๆ ปรับให้เข้าที่แล้ว กลับมาถ่ายได้อย่างปกติ



ขมิ้นชันสด



ขมิ้นชันแคปซูล

กระชาย

(ในหนังสือเล่มนี้จะกล่าวถึงกระชายเหลืองเพียงอย่างเดียว)

"เปรียบเทียบกระชายคือโสมของไทย คือราชาแห่งสมุนไพร"

กระชายปั่นคั้นน้ำ น้ำกระชายมีวิตามิน ซี บี ๑ บี ๓ บี ๖ และแคลเซียม

- ช่วยบำรุงเส้นเอ็นให้แข็งแรง กระดูกไม่เปราะบาง
- ช่วยบำรุงตับ ไตให้แข็งแรง ดูแลระบบมดลูก รังไข่ กระเพาะปัสสาวะ ดูแลหูรูดกระเพาะปัสสาวะ ให้แข็งแรง
- ช่วยบำรุงหัวใจ ระบบกล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง เต้นสม่ำเสมอ ช่วยให้เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงหัวใจได้ดีขึ้น
- ช่วยฟื้นฟูต่อมไร้ท่อต่างๆ เช่น ต่อมไทรอยด์ ต่อมใต้สมอง ต่อมหมวกไต และตับอ่อน เมื่อต่อมไทรอยด์ปกติดีจะไม่เป็นโรคคอพอก และยังมีส่วนในการช่วยลดกรดยูริก
- ช่วยปรับสมดุลของฮอร์โมนเพศหญิง คือ แอสโตรเจน และฮอร์โมนเพศชาย คือ เทสโทสเตอโรน ซึ่งมีอยู่ในร่างกายของทุกคน ไม่ว่าผู้ชายหรือผู้หญิง ถ้าผู้หญิงมีฮอร์โมนเพศหญิงในตัวมากเกินไปก็อาจจะเป็นมะเร็งเต้านม หรือมีน้อยไปก็อาจจะเป็นมะเร็งปากมดลูก ส่วนผู้ชายนั้นน้ำกระชายจะช่วยคุมไม่ให้ต่อมลูกหมากโต
- ช่วยบำรุงสมอง ช่วยให้เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงสมองส่วนกลางคืนดีขึ้น ถ้ากินคู่กับใบบัวบก จะบำรุงสมองได้โดยตรงต้องกินเป็นประจำ เพื่อป้องกันความจำเสื่อม
- ปรับความดันโลหิตให้พอดี ไม่ให้สูงมากหรือต่ำมากเกินไป
- ดื่มน้ำกระชายเป็นประจำ ช่วยให้เส้นผมไม่หงอกก่อนวัย เล็บมือเล็บเท้า แข็งแรง
- ช่วยขับน้ำคาวปลา สตรีหลังคลอดบุตร

ในน้ำกระชายมีอาหารอยู่ ๒ กลุ่ม

๑. กลุ่มละลายน้ำ

๒. กลุ่มที่ละลายในไขมัน

เมื่อกินน้ำกระชายเข้าไปแล้ว ในกระเพาะเรามีน้ำ มีไขมัน และจุลินทรีย์ สองกลุ่มจะแยกกันทำหน้าที่ของมันเอง ตัวจุลินทรีย์ในกระเพาะจะทำให้เกิดแอลกอฮอล์ขึ้นมา เพื่อทำหน้าที่สกัดตัวยากลุ่มที่ละลายในน้ำออกมาจากน้ำกระชายได้เอง ส่วนกลุ่มที่ละลายในไขมันก็ทำงานของเขาเอง

คนปกติดื่มน้ำกระชายเพื่อบำรุงเอาไว้ จะช่วยป้องกันไม่ให้เป็นโรคไต ผู้ชายป้องกันไม่ให้ต่อมลูกหมากโต ผู้หญิงป้องกันไม่ให้เป็นมดลูกโต

ในน้ำกระชาย ๑ แก้ว มีคุณค่าสูงกว่านม ๑ แก้วหลายๆ เท่า ถ้าให้เด็กได้ดื่มกินเป็นประจำ จะช่วยสร้างกระดูกให้มีโครงสร้างที่แข็งแรง ดื่มคู่กับมะม่วงสุกโดยวิธีปั่นก็ยิ่งดี ต้องการให้หวานเติมน้ำผึ้งได้ ปั่นกระชายแล้วให้เก็บน้ำกระชายใส่ขวดแช่เย็นไว้เป็นหัวเชื้อได้หลายวัน เวลาจะทำเครื่องดื่มก็นำหัวเชื้อกระชายมาเจือจางในน้ำ จะเติมดอกอัญชันก็ได้หรือเติมน้ำผลไม้ปั่นอื่นๆ อีกหลายอย่างแล้วแต่จะดัดแปลง ไม่มีอะไรตายตัว ขอให้ทำให้อร่อยและกินได้

วิธีทำ
- นำกระชายมาล้างน้ำเกลือให้สะอาดประมาณ ๑ ขีด
- หั่นกระชายเป็นแว่นเล็กๆ ใส่เครื่องปั่นแล้วเติมน้ำ ๓ แก้ว
- ปั่นให้ละเอียดแล้วกรองเอาแต่น้ำ ทิ้งกากไป (ห้ามกินกาก)
- ใช้น้ำเป็นหัวเชื้อใส่ขวดเก็บในตู้เย็นได้หลายวัน
- เวลาจะใช้ดื่มก็เทใส่แก้ว แล้วเติมน้ำสะอาดให้เจือจาง
- เติมน้ำตาล เกลือ ปรับรสชาติตามใจชอบ

กระเจี๊ยบ-พุทราจีน

คือ การนำเอากระเจี๊ยบแดงแห้งหรือสดก็ได้ มาต้มรวมกับพุทราแห้ง ใช้พุทราจีน หรือพุทราป่า (พุทราไทย) ก็ได้ เพื่อทำเครื่องดื่ม

ประโยชน์ ช่วยล้างไขมันในเลือดที่มีมากเกินไป เมื่อไขมันถูกล้างออกไปเรื่อยๆ โดยการกินน้ำกระเจี๊ยบ+พุทราจีน ผนังหลอดเลือดก็จะยืดหยุ่น บีบตัวและขยายตัวเพื่อให้การไหลเวียนของเลือดสะดวกขึ้น บีบตัวและขยายตัวตามจังหวะการเต้นของหัวใจให้สูบฉีดเลือดไขเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย โดยไม่มีไขมันมาขัดขวาง พวกเส้นเลือดขอดก็จะพอทุเลาลงได้ แล้วยังช่วยให้เส้นเลือดแข็งแรง ไม่เปราะแตกง่าย

- ไม่ควรต้มกระเจี๊ยบกินเดี่ยวๆ เป็นเวลานานๆ เพราะจะทำให้ไตเสื่อม จึงต้องมีพุทราจีนตากแห้งผสมลงไปเป็นตัวแก้ และยังช่วยบำรุงไตไปพร้อมกัน
- ไม่ควรเติมน้ำตาลให้หวานเกินไป

วิธีทำ เตรียมกระเจี๊ยบ ๑ กำมือ

พุทราจีนแห้ง ๑ กำมือ

ล้างน้ำให้สะอาด บีบพุทราจีนให้แตก ใส่รวมกันลงภาชนะ เติมน้ำเปล่า ๒ ลิตร ต้มให้เดือดสักพักหนึ่ง แล้วยกลง เทกรองเนื้อออกให้เหลือแต่น้ำ เติมน้ำตาลแล้วชิม ถ้าไม่เติมน้ำตาล ใช้ใบหญ้าหวานหรือลำไยตากแห้งแทนน้ำตาล จะได้ความหวานจากธรรมชาติที่ไม่ทำให้น้ำตาลในเลือดสูง ทำเก็บใส่ขวดแช่เย็นเอาไว้ดื่มได้หลายวัน

รางจืด

ล้างน้ำตาลในเลือด

กินของหวานมากๆ ทุกวัน จะเกินความต้องการของร่างกาย น้ำตาลที่ร่างกายใช้ไม่หมด จะถูกดูดซึมเข้ากระแสเลือด ไปเกาะผนังหลอดเลือด เกิดเป็นขนเล็กๆ ตามผนังหลอดเลือด

โดยปกติหลอดเลือดต้องสะอาด เรียบ และโล่ง เลือดจึงไหลเวียนได้ดี แต่น้ำตาลที่สะสมในเลือดมาก ทำให้หลอดเลือดไม่ยืดหยุ่น เมื่อเวลาอากาศเปลี่ยนจะไม่สบาย เช่น อากาศร้อนหลอดเลือดก็ไม่ขยายตัว อากาศเย็นหลอดเลือดก็ไม่หดตัว เป็นสาเหตุทำให้ปวดหัว ถ้าคนที่หลอดเลือดสะอาด ยืดหยุ่นดี เลือดจะไหลเวียนได้สะดวก

- ควรงดกินน้ำตาลมากเกินความต้องการของร่างกาย
- กินน้ำรางจืด เพื่อล้างน้ำตาลในเลือด
- กินใบมะยมสด หรือต้มรากเตยกินน้ำ ก็ช่วยฟื้นฟูตับอ่อน เมื่อตับอ่อนแข็งแรง การคุมน้ำตาลจะดีขึ้นเอง (ต้องกินเป็นประจำ)

ชามะละกอ

(มะละกอดิบ ต้มน้ำชงชา) ล้างไขมันในลำไส้

คือ การนำเอามะละกอดิบมาปอกเปลือก แล้วหั่นเนื้อมะละกอใส่หม้อ เติมน้ำ ต้มให้เดือดแล้วตักเนื้อมะละกอออกไป เอาเฉพาะน้ำมาใช้ชงชาเพื่อดื่มแทนชาทั่วไป

ประโยชน์ เมื่อดื่มชามะละกอ จะเป็นการล้างลำไส้ โดยไม่ต้องสวนทวาร ช่วยล้างระบบดูดซึม คือ ล้างคราบไขมันที่ผนังลำไส้ อันเนื่องมาจากการกินอาหารผัดน้ำมันเป็นประจำ คราบไขมันจะเกาะตัวที่ผนังลำไส้เป็นกาวเหนียว จึงเกิดการขัดขวางการดูดซึมสารอาหาร และวิตามินที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย

เมื่อระบบดูดซึมไม่ดี หรือดูดซึมไม่ได้ เวลากินอาหารก็จะได้แค่อิ่ม แต่ไม่ได้สารอาหาร เมื่อเป็นอย่างนี้นานวันเข้า ความเจ็บป่วยก็จะเข้ามาเยือน

เมื่อร่างกายปกติ ไม่เจ็บไม่ป่วย ก็ควรล้างลำไส้ไว้บ้าง เพื่อล้างคราบน้ำมันเก่าที่เคยกินอาหารผัดน้ำมันมานานหลายปี

สูตรชามะละกอ

- มะละกอดิบไม่อ่อนเกินไปครึ่งลูก
- ชาเขียว หรือชาจีน หรือชาใบหม่อน อย่างใดอย่างหนึ่ง

วิธีทำ ปอกเปลือกมะละกอล้างน้ำให้สะอาด แล้วหั่นแบบชิ้นฟัก ไม่ถึงครึ่งลูก (ประมาณ ๓ กำมือ) ใส่หม้อเติมน้ำ ๓ ลิตร ตั้งไฟจะเติมดอกเก๊กฮวย ใบเตย หรือรากเตย ก็ใส่ลงไปพร้อมกับมะละกอดิบ พอน้ำเริ่มเดือดได้สัก ๓ นาที ก็ยกลงได้ อย่าต้มมะละกอจนเนื้อเละ ต่อไปก็ตักมะละกอและดอกเก๊กฮวยออกให้เหลือแต่น้ำ เอาน้ำร้อนที่เหลือทั้งหมดนั้นไปชงชา ใส่ใบชาประมาณครึ่งกำมือ มากหรือน้อยตามความต้องการ (ห้ามแช่ใบชาเกิน ๕ นาที เพราะถ้าเกิน ๕ นาที สารแทนนินของใบชาจะออกมาจากใบชา กินแล้วทำให้ท้องผูก นอนไม่หลับ) แล้วกรองเอากากใบชาทิ้งไปทั้งหมด ตั้งทิ้งไว้ให้อุ่นหรือเย็นก็ดื่มได้เลย หรือจะบรรจุขวดเก็บไว้ในตู้เย็นก็ได้ เก็บได้ประมาณ ๓ วัน

สารของมะละกอจะเกิดการถักทอกับสารของใบชา ทำให้ช่วยย่อยไขมันและล้างไขมันออกจากผนังลำไส้ ควรดื่มเพื่อล้างเป็นประจำ ดื่มแทนน้ำอัดลมได้ (เด็ก, ผู้ใหญ่ดื่มได้ ไม่ต้องสงสัยรอโทรถามใคร)

ถ้าไม่ล้างลำไส้ ก็เปรียบเหมือนกินข้าวไม่ล้างจาน แล้วใช้จานใบเก่าที่ไม่ล้าง เอามาใส่ข้าวกินใหม่

เมื่อล้างลำไส้แล้ว ก็ควรกินอาหารที่มีประโยชน์ เพื่อไปบำรุงร่างกายด้วย ถ้าหลีกเลี่ยงอาหารผัดน้ำมันไม่ค่อยได้ ก็กินเท่าที่จำเป็น คือกินให้น้อยลง แล้วกินชามะละกอไปล้างลำไส้ทุกวันเมื่อมีเวลาว่าง

การทำชามะละกอกินเพื่อล้างลำไส้ให้ได้ประโยชน์ ที่จริงแล้วไม่ควรเติมน้ำตาล ยกตัวอย่างเช่น เรากินข้าวขาหมู่ แล้วกินของหวานหรือชาที่เติมน้ำตาล มันจะทำให้ไขมันกลายเป็นไขมันฝ่ายร้ายได้ หรือมื้อไหนที่เรากินไขมัน เช่น เนื้อติดมัน ก็ไม่ควรกินของหวานตามเข้าไป ควรกินกระเทียมเป็นตัวลดโคเลสเตอรอล แล้วกลับมาบ้านเราก็กินชามะละกอเพื่อล้างไขมันในลำไส้ออกไป

โยเกิร์ต+นมสด+น้ำผึ้ง+มะนาว ล้างลำไส้เล็ก

ประโยชน์ของโยเกิร์ต+นมสด+น้ำผึ้ง+มะนาว คือ

● ล้างไขมันในลำไส้เล็ก ทำให้ระบบดูดซึมดี ตัวจุลินทรีย์ที่เกิดในโยเกิร์ต จะช่วยย่อยไขมันจากนม และกินความหวานจากน้ำผึ้งเพื่อสร้างและเลี้ยงตัวจุลินทรีย์เองให้เติมโต เมื่อกินโยเกิร์ต+นมสด+น้ำผึ้ง+มะนาวเข้าไป นอกจากจะล้างลำไส้แล้ว ยังมีไขมันฝ่ายดีและจุลินทรีย์ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ถ้ากินเวลา ๑๓.๐๐-๑๕.๐๐ น. จะไปช่วยย่อยขยะในลำไส้เล็ก เพื่อเปลี่ยนขยะให้เป็น บี ๑๒ ส่งไปเลี้ยงสมองได้ดีมาก กินตอนเช้าจะลดความอ้วน กินตอนบ่ายล้างลำไส้เล็ก กินตอนเย็นจะอ้วน (เวลาไหนก็ได้แล้วแต่สะดวก)

● ถ้าไม่มีน้ำผึ้ง ก็ใช้น้ำอ้อยแทนได้ และถ้าไม่มีมะนาวก็ใช้น้ำส้มคั้นหรือส้มจี๊ดแทน จะได้วิตามินซี จากผลไม้โดยตรง

● คนที่เป็นเบาหวานกินได้ เพราะจุลินทรีย์จะกินความหวานจากน้ำผึ้งก่อน เมื่อผสมโยเกิร์ต+นมสด+น้ำผึ้ง+มะนาว เสร็จแล้ว ควรตั้งทิ้งไว้สักพักหนึ่ง (๑๕-๓๐ นาที) เพื่อให้จุลินทรีย์ที่มีประโยชน์ขยายตัวก่อนแล้วจึงดื่ม ถ้ากินในปริมาณ ๕๐๐ ซีซี จะช่วยล้างถึงลำไส้ใหญ่ได้

● เด็กกินแล้วจะช่วยย่อย ทำให้อารมณ์ดี บำรุงสมองได้ดี

สูตร โยเกิร์ตรสธรรมชาติ ครึ่งถ้วย นมสด ๑ แก้ว (๑ กล่อง = ๒๕๐ ซีซี) น้ำผึ้ง ๑-๒ ช้อนโต๊ะ มะนาวครึ่งลูก (รสชาติปรับได้ตามใจชอบ) สูตรไม่ตายตัว ปรับได้ ขอให้ทำให้อร่อยแล้วกินได้ก็พอ

เห็ดสามอย่าง ล้างสารพิษในร่างกาย

เห็ดสามอย่าง คือ เห็ด ๓ ชนิด หรือ ๓ ชนิดขึ้นไป จะเป็นเห็ดสดหรือเห็ดแห้งก็ได้ นำมาปรุงอาหารแล้วกินทั้งเนื้อเห็ด และน้ำต้มเห็ด

ประโยชน์ของเห็ดสามอย่างเมื่อนำมารวมกันปรุงอาหาร

- ล้างสารพิษที่ตกค้างในตับ ช่วยบำรุงตับ
- ลดอนุมูลอิสระที่จะเกิดขึ้นเป็นเซลล์มะเร็ง

เห็ดชนิดเดียว ประโยชน์ยังไม่มากเท่ากับเห็ด ๓ อย่างมารวมกัน หรือ ๓ อย่างขึ้นไป เห็ดที่นำมาใช้ คือ เห็ดที่กินได้ เช่น เห็ดหูหนูดำ เห็ดหูหนูขาว เห็ดหอม เห็ดฟาง เห็ดนางฟ้า เห็ดโคน เห็ดเข็มทอง ล้างน้ำให้สะอาดก่อนปรุงอาหาร

โปรตีนในเห็ด ๓ อย่าง เมื่อนำมารวมกันประกอบอาหารแล้ว จะได้โปรตีนจากเห็ด ที่ร่างกายดูดซึมไปใช้งานได้ง่ายที่สุด ง่ายกว่าเนื้อ-สัตว์ โปรตีนจากเห็ดจะไปสร้างกรดอะมิโน ที่บำรุงสมอง ปรับสมดุลของการสร้างเซลล์ใหม่ในร่างกาย ต้านการเกิดมะเร็ง ขจัดสารพิษ แต่ถ้าคนที่เป็นมะเร็งแล้ว กินได้แต่อย่าคิดหวังอะไร ควรไปให้แพทย์รักษาดีที่สุด อาหารตัวอื่น ที่ต้านอนุมูลอิสระได้ดีก็มีมากมาย เช่น กระเจี๊ยบ-เขียว ลูกหม่อน ผัก และผลไม้ ที่ควรกินป้องกันไว้

น้ำต้มเห็ด ๓ อย่าง ใช้ทำเป็นซุปปรุงอาหารก็ได้ แต่ไม่ควรนำเห็ด ๓ อย่างไปผัดน้ำมัน ถ้าจะผัดควรใช้กะทิผัดแทนน้ำมัน เพราะกะทิเป็นไขมันที่ละลายในน้ำได้ และกะทิมีโคเลสเตอรอลฝ่ายดี มีประโยชน์ต่อร่างกาย

ลูกสำรอง หรือพุงทลาย

เป็นอาหารที่ดับร้อนใน ได้เร็วกว่าสมุนไพรตัวอื่น อาหารแก้ร้อนใน หมายถึง อาหารอะไรที่กินเข้าไปแล้วดูดซับไขมันได้ จัดว่าเป็นอาหารแก้ร้อนใน

ลูกสำรองเป็นตัวดูดซับไขมันที่หน้าท้อง จึงเรียกอีกชื่อว่าพุงทลาย คือ พุงคนเราที่มีไขมันเกาะรอบๆ สะดือ แล้วมีไขมันรุ่นใหม่เข้ามาก็จะเกาะติดเพิ่มเข้าไปอีก การกินสำรอง จะไปช่วยดูดซับไขมันอุ้มไขมัน เพื่อให้ขับถ่ายออกมา ถ้ากินตอนเช้าจะช่วยลดหน้าท้องได้

เวลาที่เหมาะแก่การกินลูกสำรอง

๐๓.๐๐	ช่วยบำรุงปอดให้แข็งแรง
๐๕.๐๐	ช่วยบำรุงลำไส้ใหญ่ให้บริหาร
๐๗.๐๐	ช่วยรักษาและเคลือบกระเพาะอาหาร
๐๙.๐๐	ช่วยให้ม้ามดูดซึมความชื้น ดูดซับไขมันในลำไส้และกระเพาะอาหาร กินเวลานี้ช่วยลดหน้าท้อง
บ่ายถึงเย็น	ช่วยบำรุงไตให้แข็งแรง และได้แพคตินไปสมานแผล
๑๙.๐๐	กินคู่กับน้ำดอกคำฝอย ช่วยลดไขมันในเลือด
ก่อนนอน	ช่วยให้ขับถ่ายได้ดีในตอนเช้า

มีน้ำสำรองที่ทำสำเร็จรูป สะดวกแก่การหาซื้อมากิน มีจำหน่ายอยู่ทั่วไป

วิธีทำ นำลูกสำรองมาแช่น้ำอุ่นตั้งทิ้งไว้ รอจนลูกสำรองพองตัวจนเต็มที่ ต่อจากนั้นคัดเมล็ด, เปลือก, กากออกทิ้งไป ให้เหลือแต่เนื้อของลูกสำรอง แล้วนำเนื้อลูกสำรองไปใส่หม้อเติมน้ำให้ท่วมขึ้นมาสัก ๒ ข้อนิ้วมือ ต้มให้เดือด ใส่น้ำตาลทรายให้หวานเล็กน้อย ยกลงจากเตาทิ้งไว้ให้เย็นแล้วบรรจุขวดแช่ในตู้เย็น เก็บไว้ทานได้ประมาณ ๓ วัน

สูตรแก้ริดสีดวงทวาร

๑. ใช้มะระจีนลูกเล็กหรือใหญ่ก็ได้ ๑ ลูก นำมาคว้านไส้ออก แล้วปั่นหรือตำคั้นเอาแต่น้ำ เติมน้ำตาล ๑ ช้อนโต๊ะ เกลือ ๑ ช้อนชา ดื่มตอน ๐๕.๐๐ ถึง ๐๗.๐๐ น. จะหายเร็ว ให้กินประมาณ ๕ ถึง ๗ วัน

๒. ใช้กล้วยหอมสุก (ไม่ต้องปอกเปลือก) หั่นเป็นแผ่นๆ ใส่หม้อ เติมน้ำพอท่วมกล้วย ตั้งไฟเคี่ยวให้เดือด ก็ใส่น้ำตาลกรวดลงไป ใช้กินแต่น้ำ หรือจะกินเนื้อด้วยก็ได้

๓. กินกล้วยหอมสุก (ปอกเปลือก) ตอนเย็น ๒ ลูก ก่อนอาหาร ช่วยป้องกันริดสีดวงทวาร

การป้องกันริดสีดวงทวารระยะยาว ควรกินขมิ้นชันวันละ ๖ แคปซูล ระหว่างเวลา ๐๕.๐๐ น. ขมิ้นชันจะช่วยให้ไม่เป็นริดสีดวงทวาร ไม่เป็นมะเร็งลำไส้ เพราะจะช่วยให้ลำไส้ใหญ่บีบรัดตัว และขับถ่ายระหว่างเวลา ๐๕.๐๐-๐๗.๐๐ น. เป็นประจำ

ลูกเดือยแก้โรคเก๊าต์

ให้ใช้ลูกเดือยมาประกอบอาหารในแต่ละมื้อให้ได้ปริมาณ ๘๐ เปอร์เซ็นต์ ของอาหารแต่ละมื้อ กินเนื้อลูกเดือยให้หมด จะเอาน้ำที่ต้มลูกเดือยไปทำน้ำต้มยำหรือทำแกงส้มก็ได้ ขอให้เน้นกินเนื้อลูกเดือยเป็นหลัก กินแทนเนื้อสัตว์ไปเลย ควรงดกินเครื่องในสัตว์ กินลูกเดือยวันละ ๓ มื้อ ให้ครบ ๗ วัน จะช่วยลดหินปูนตามข้อกระดูกต่างๆ ของร่างกาย ช่วยแก้โรคเก๊าต์ได้

สูตรบำรุงเยื่อหุ้มหัวใจ

สูตร	หมู่เนื้อแดงไม่ติดมัน	๘๐ กรัม
	เห็ดหูหนูดำ	๖๐ กรัม
	พุทราจีน (แห้ง)	๑๐ กรัม
	ขิงสด	๘ แผ่น

วิธีทำ ทุกอย่างล้างน้ำให้สะอาด นำมาใส่หม้อ บีบหรือหั่นพุทราจีนให้แตก เติมน้ำเปล่า ๘ ถ้วย เคี่ยวไฟอ่อนๆ จนเหลือน้ำประมาณ ๒ ถ้วย ใช้กินแต่น้ำก่อนอาหารเช้า ประมาณ ๓๐-๔๕ วัน จะช่วยลดโคเลสเตอรอล ป้องกันเส้นเลือดตีบตัน และบำรุงไต คนอายุ ๔๐ ขึ้นไป เป็นหรือไม่เป็น ควรกินเพื่อป้องกันเอาไว้ สัปดาห์ละ ๒ ครั้ง

สูตรบำรุงกล้ามเนื้อหัวใจ

สูตร ๑. หัวใจหมู ๒. เก๋ากี้ ๓. พุทราจีน (แห้ง) ๔. ลำไยแห้ง

ถ้าไม่มีหัวใจหมูก็ใช้ ๓ อย่างหลังได้

วิธีทำ ลอกเยื่อขาวๆ บางๆ ที่หุ้มหัวใจหมูออกแล้วหั่นตามยาว ต้มน้ำให้เดือด ใส่หัวใจหมูลงไปก่อน แล้วใส่ ๓ อย่างหลัง เคี่ยวสักพักหนึ่งแล้วยกลง รอให้เย็นใช้กินแต่น้ำ

ใบหญ้าหวาน

ใบหญ้าหวาน ใช้ใบแห้งมาชงน้ำร้อนหรือต้มแล้วใช้เฉพาะน้ำมาผสมในเครื่องดื่มได้หลายอย่างแทนน้ำตาล ช่วยบำรุงธาตุ ฟื้นฟู ตับอ่อนให้กลับมาแข็งแรง (มีขายย่านเยาวราช)

ฟ้าทะลายโจร

องค์การอนามัยโลกยกให้เป็นสมุนไพรที่ปลอดภัย เหมาะกับทุกครัวเรือนที่จะใช้ มีติดบ้านไว้ประจำบ้าน กินเพื่อต้านหวัด ลดไข้ ต้านการอักเสบ ต่อมทอนซิลอักเสบ เจ็บคอ ถือว่าเป็นสมุนไพรที่ใครๆ ก็ใช้ได้ มีข้อควรระวังคือ ไม่ควรกินติดต่อกันเป็นเวลานาน เพราะอาจทำให้ปวดเมื่อยเนื้อตัวได้ มีวิธีแก้ คือ กินน้ำขิงตามเข้าไป จะช่วยแก้ได้ (ฟ้าทะลายโจรแบบแคปซูลก็มีตามร้านขายยาทั่วไป)

น้ำกระชาย+ใบบัวบก

กระชายกับใบบัวบกปั่นรวมกัน แล้วกรองเอาแต่น้ำ ใช้ดื่มกัน จะส่งไป**บำรุงสมองได้ดีที่สุด** ช่วยป้องกันความจำเสื่อม

ใบบัวบก มีวิตามิน เอ ช่วยบำรุงสายตา ลดอาการปวดหัว บำรุงหัวใจ ลดความดันโลหิตสูง ลดอาการอักเสบ รักษาแผลในกระเพาะอาหาร ช่วยให้เลือดไหลเวียนได้ดี ขับปัสสาวะ มีฤทธิ์ช่วยในการต้านเซลล์มะเร็ง

กระเจี๊ยบเขียว

กระเจี๊ยบเขียว มีเพคตินสูงมาก ช่วยสมานแผลภายในของสตรีหลังการคลอดบุตรได้ดี มีแคลเซียมสูง บำรุงกระดูก ช่วยเสริมสร้างเซลล์ใหม่ที่ผิวหนัง ไม่ให้เป็นแผลเป็น หน้าท้องไม่ลาย ผิวพรรณผุดผ่อง ควรกินกระเจี๊ยบเขียวคู่กับขมิ้นชัน หรือน้ำกระชายจะพากันไปช่วยให้แคลเซียมไปสร้างกระดูกได้ดีมาก ถ้าเป็นผดผื่นคัน ใช้กระเจี๊ยบเขียวต้มน้ำ แล้วเอาเมือกเหนียวๆ มาทาผิวหนัง จะช่วยให้หายได้ และตัวเมือกจะอุ้มพยาธิที่ผิวหนังให้หลุดไป

มะเฟือง

มะเฟืองมีวิตามินเอ, ซี, อี, โปแตสเซียม, เบต้าแคโรทีน และมีแอสโตรเจนสูง ช่วยสร้างเซลล์กระดูก

- ใช้กินสด หรือปั่นคั้นน้ำกิน ทำมะเฟืองแช่อิ่ม หรืออบแห้ง
- ทำมะเฟืองกวนตากแห้ง จะได้แอสโตรเจนสูงมาก
- ใช้โลชั่นน้ำมะเฟืองบำรุงผิว จะทำให้ผิวพรรณได้รับแอสโตรเจนโดยตรง และช่วยขับไล่ไรฝุ่นที่ผิวหนังได้ดีมาก

เกร็ดความรู้ทั่วไป

ใบกระเพราตากแห้ง	ใช้ต้มดื่มน้ำ ช่วยขับปัสสาวะ
ใบมะยม+รากเตย+ใบหญ้าหวาน	ใช้ต้มดื่มน้ำ ช่วยบำรุงหัวใจ ต้านเบาหวาน ฟื้นฟูตับอ่อนให้แข็งแรง
ใบโหระพา	กินวันละ ๗ ยอด เป็นยาอายุวัฒนะ ช่วยดูแล ปอด, ตับ, ม้าม, ไต, หัวใจให้แข็งแรง
ใบโหระพาปั่นกับสับปะรด	ช่วยสร้างเม็ดเลือด
ใบเตย+ใบมะนาว	ต้มรวมกันดื่มน้ำ ช่วยสร้างเม็ดเลือด
ใบเตย+แก่นขนุน	ต้มรวมกันดื่มน้ำ ช่วยสร้างเม็ดเลือด
ใบเตย+แก่นฝาง	ต้มรวมกันดื่มน้ำ ช่วยสร้างเม็ดเลือด
ใบเตย+แฮม	ลดน้ำตาลในเลือด แก้ไมเกรน
ใบยอ	นำเอาใบมาย่างไฟ แล้วยำกินช่วยบำรุง-เลือดได้ดี
ใบหูเสือ	กินช่วยขับพยาธิได้
ใบขี้เหล็ก	ช่วยขับถ่าย และช่วยให้นอนหลับดีขึ้น
มันเทศ	ลดความอ้วน อุ้มไขมันไปทิ้ง ลดความชื้น-ของม้าม ซุปมันเทศลดอาการตับบวม
แกงบอน, ขมิ้นชัน, มันเทศ	เป็นอาหารลดความชื้นของม้าม และปอด
ขิงสด	แก้เบื่ออาหาร ช่วยย่อยอาหาร ใช้คั้นน้ำสดๆ มาผสมน้ำกระชาย จะช่วยย่อยอาหารในผู้สูงอายุ
พริกหอม	ช่วยให้เลือดไหลเวียนดี บำรุงเลือด แก้เลือดหนืด หูตาฝ้าฟาง ละลายไขมัน ฆ่าเชื้อไวรัส ต้านหวัด
ลูกมะเดื่อ	บำรุงหัวใจ
สะเดา	เพิ่มน้ำย่อย น้ำดี ล้างไขมัน ลดเบาหวาน ควรลวกน้ำก่อนกิน
บอระเพ็ด	ล้างไขมันในลำไส้ ช่วยให้นอนหลับ (ตัดบอระเพ็ดยาว ๑ เกียก ทุบหรือหั่น เติมน้ำ ๒ แก้ว แล้วต้มดื่มน้ำ)

ผักชี	ต้านอนุมูลอิสระ แก้ไข้สะบัดร้อนสะบัดหนาว ใช้กินสดๆ หรือปั่นผสมเครื่องดื่มได้
มะม่วงกวนตากแห้ง	ต้มน้ำแล้วดื่ม จะได้แอสโตรเจนสูงกว่ามะม่วงสุกถึง ๔ เท่าตัว
มะม่วงหาว มะนาวโห่	กินเฉพาะน้ำ มีแอสโตรเจนสูง มีวิตามินซี ช่วยต้านอนุมูลอิสระ
น้ำมะพร้าว	กินเฉพาะน้ำ มีแอสโตรเจน ส่วนเนื้อมะพร้าวมีเทส-โทสโรน (มะพร้าวเผา ไม่มีแอสโตรเจน)
ดอกอัญชัน	ใช้ดอกตากแห้ง ต้มน้ำดื่ม ช่วยแก้น้ำเหลืองเสียในร่างกาย ช่วยย่อยและดูแลตับ เส้นผม ขน เล็บ
หัวไชเท้า	ล้างสารพิษในร่างกาย อุ้มไขมันไปทิ้ง ล้างพิษจากการกินโสม
รางจืด, บอระเพ็ด, ว่านชักมดลูก	ลดน้ำตาลในเลือด
ไข่เน่า	เป็นผลไม้ที่บำรุงสมอง และไตได้ดีที่สุดในบรรดาผลไม้ทั่วไป มีแคลเซียมสูง ช่วยบำรุงกระดูก
เม็ดบัว	บำรุงไต เพศ สมอง ต้มให้เปื่อยกิน ช่วยฟื้นไข้ และช่วยสตรีที่มีบุตรยาก
ดีบัว	บำรุงถุงน้ำดี และหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจ
รากบัว	ต้มกับกระดูกหมู บำรุงหัวใจ
เนื้อขนุน	บำรุงหัวใจได้ดีมาก จะปั่นกินก็ได้
เนยใส	หยอดหู หรือหยอดจมูก หนึ่งหยดก่อนนอน ช่วยไล่ไรฝุ่น
หญ้าดอกขาว	ต้มดื่มน้ำ ช่วยลดนิโคติน ที่ปลายประสาท
ล้างลำไส้	รากหญ้าคา เก๋ากี้ เก๊กฮวย ดอกมะลิ ดอกกุหลาบ ตะไคร้หอม ต้มรวมกัน กินแต่น้ำ เป็นสูตรล้างลำไส้ที่ดีที่สุด
นมสด+เนยใส+ใส่ขมิ้น	กินแก้ช้ำใน
อาหารบำรุงปอด	เช่น ดอกปีบ ดอกแค เห็ดหูหนูขาว ถั่วขาว รากหญ้าคา รากหนอนตายอยาก กระเทียม

หนอนตายอยาก	บำรุงและป้องกันมะเร็งปอด ใช้ต้มน้ำกินหรือกินสดๆ แต่จะเป็นอันตรายกับผู้ที่เป็นโรคมะเร็งตับ
หญ้าปักกิ่ง	ต้องกินคู่กับน้ำกระชาย ช่วยป้องกันมะเร็งตับ แต่จะเป็นอันตรายกับผู้ที่เป็นมะเร็งปอด
ลูกเกด	แก้ตาแพ้แสง บำรุงผิวพรรณ รักษาไมเกรน แก้ถุงน้ำดีข้น ลดความเครียด ลดโคเลสเตอรอล ช่วยดูแลเยื่อหุ้มหัวใจขยายหลอดเลือด คนที่หงุดหงิดก็ช่วยได้ เพราะช่วยให้เลือดไปเลี้ยงสมองส่วนหน้าได้ดีขึ้น เมื่อเลือดไปเลี้ยงสมองส่วนหน้าได้ดี ปอด และหัวใจก็จะแข็งแรงตามไปด้วย
คื่นฉ่าย	ลดโคเลสเตอรอล ลดความดันโลหิตสูง บำรุงสมอง แก้อาการมึนงง (ควรกินสดๆ)
ฟักข้าว	ช่วยขับถ่ายพยาธิ
เปลือกอบเชย	(ต้มกินน้ำ) ต้านเบาหวาน ลดไขมัน ทำให้ไขมันแตกตัว ไม่รวมตัว
เห็ดสามอย่าง	เห็ดหูหนูดำ บำรุงไต, เห็ดหูหนูขาว บำรุงปอด, เห็ดหอมลดโคเลสเตอรอล นำเห็ดสามอย่าง หรือเห็ดอย่างอื่นก็ได้มารวมกันปรุงอาหาร จะช่วยสร้างกรดอะมิโน และขับสารพิษ
หอบ หืด	ใช้ขิงเท่าหัวแม่มือผู้ป่วย หอมแดงน้ำหนักเท่าขิง กระเทียมน้ำหนักเท่าขิง เติมน้ำ ๑ แก้ว ปั่นกรองเอาแต่น้ำ เติมน้ำผึ้ง ๑ ช้อน น้ำมะนาว ๔ ลูก ให้รสเปรี้ยวนำหน้า ดื่มตอนตี ๓ จะหายเร็ว ดื่มประมาณ ๑ ถึง ๒ เดือน
ขับปัสสาวะ	รากหญ้าคา หญ้าหนวดแมว หัวแห้วหมู ต้มกินแต่น้ำ อย่ากินหญ้าหนวดแมวอย่างเดียว
ปวดหัว	ใช้ดอกอัญชัน กับใบมะยม ทั้งก้านและใบ และใบเตย ต้มรวมกันดื่มแก้ปวดหัว
ฤดูร้อน	หลีกเลี่ยงการกิน ถั่ว ข้าวเหนียว ของดอง กาแฟ เพราะมีโซเดียมสูง จะไปบีบหัวใจให้ทำงานหนัก

กลิ่นของการบูร	ถ้าเอาไว้ในรถจะง่วงนอน ต้องเอาไว้ในห้องนอน
กินโปรตีน	ต้องกินระหว่าง ๑๓.๐๐-๑๕.๐๐ น. ถ้าเลย ๑๕.๐๐ น. แล้ว โปรตีนจะไปรวมตัวกับไขมันในร่างกาย เอาไปใช้งานไม่ได้
กลิ่นของกุหลาบ	ถ้าเอาไว้ในรถจะไม่ง่วงนอน ถ้าอยู่ในห้องนอนจะนอนไม่ค่อยหลับ
เป็นฝ้าที่ใบหน้า	แสดงว่าเลือดไหลเวียนไม่ดี ตับมีสารพิษ ต้องกินสูตรเห็ดสามอย่าง
ต่อมลูกหมากโต	กินน้ำกระชายปั่นคั้นกรองน้ำ ป้องกันต่อมลูกหมากโตในผู้ชาย ป้องกันมะเร็งปากมดลูก และมะเร็ง-เต้านมในผู้หญิง
ตาแดง, ปวดหัว	เอาเท้าแช่น้ำเย็น สูงแค่ตาตุ่ม จะช่วยบีบให้เลือด-ไหลเวียนขึ้นไปเลี้ยงสมอง
หน่อไม้สด	ช่วยขยายหลอดเลือด
หน่อไม้ดอง	ช่วยบำรุงไต
กินหน่อไม้	ต้องกินคู่กับใบหญ้านาง จะช่วยย่อยได้
พริกสีแดง	ลดความอ้วน แต่ความเผ็ดเป็นอันตรายต่อหัวใจ
แตงโม	ปั่นกับผลไม้เปลือกสีแดง เช่น แอปเปิ้ลแดง ช่วย-บำรุงไต หัวใจ ดับกระหาย
ตะไคร้	ต้องต้มคู่กับใบเตย ถ้ากินตะไคร้เดี่ยวๆ เป็นเวลานานตับจะเสื่อม
กระเจี๊ยบแดง	ต้องต้มคู่กับพุทราจีนแห้ง, พุทราป่าแห้ง ถ้ากิน-กระเจี๊ยบเดี่ยวๆ เป็นเวลานาน ไตจะเสื่อม, เลือดจาง
ขมิ้นชัน	ถ้ากินสด ต้องปอกเปลือก ถ้าจะบดเป็นผงต้องต้ม-ก่อน แล้วหั่นเป็นแว่นๆ ตากแดดจนแห้ง แล้วนำมาบดเป็นผง ไม่ควรผสมน้ำผึ้งปั้นลูกกลอน เพราะอาจเกิดสเตียรอยด์
น้ำเต้าหู้	กินเดี่ยวๆ ตับจะเสื่อม ต้องกินคู่กับถั่วเขียว เพื่อช่วยบำรุงตับ
หน้าท้องลาย	ผู้หญิงหน้าท้องลาย ต้องกินน้ำมะพร้าวหรือทาน้ำมันมุก หรือโลชั่นมะเฟืองที่หน้าท้อง

กล้วยน้ำว้า

กล้วยน้ำว้า เป็นพืชที่ขึ้นทั่วไปในเขตร้อน ขยายพันธุ์โดยแตกหน่อ คนไทยสมัยก่อนปลูกเป็นไม้ประจำบ้านเพื่อใช้ประโยชน์สารพัด เช่น ใช้ผลสุกเป็นอาหารเลี้ยงทารก และรับประทานเป็นผลไม้ประจำวัน หรือทำขนมต่างๆ และยังใช้ประโยชน์อื่นๆ หลายอย่างจากลำต้นและใบ

ส่วนที่ใช้ ผลดิบ ผลสุก หัวปลี ยาง ใบ และราก

คุณค่าทางโภชนาการ คาร์โบไฮเดรท โปรตีน ไขมัน กากไฟเบอร์ กรดอะมิโน วิตามินเอ บี และซี แคลเซียม เหล็ก โปแตสเซียม ทองแดง แทนนิน

สรรพคุณและวิธีใช้

ผลดิบ ป้องกันและรักษาแผลในกระเพาะอาหาร รักษาท้องเสียเรื้อรัง อาหารไม่ย่อย โดยหั่นทั้งเปลือกเป็นแว่น ตากแห้งแล้วบดเป็นผง ปั้นเป็นเม็ดหรือใช้ชงน้ำร้อนดื่ม ใช้ครั้งละประมาณเท่ากับกล้วยครึ่งถึงหนึ่งผล หรือนำผงมาใช้โรยรักษาแผลเน่าเปื่อย แผลติดเชื้อ แผลเรื้อรัง

ผลสุก ช่วยการขับถ่าย มีฤทธิ์ต้านแบคทีเรียและเชื้อรา แก้ท้องผูก บำรุงร่างกาย บำรุงกำลัง รักษาแผลในกระเพาะอาหาร

เปลือกผลดิบ ใช้สมานแผล

หัวปลี แก้โรคลำไส้ แก้โลหิตจาง ลดน้ำตาลในเลือด แก้ร้อนในกระหายน้ำ บำรุงน้ำนม บำรุงโลหิต คั้นน้ำใช้บำรุงโลหิต แก้ถ่ายเป็นมูกเลือด

ยาง สมานแผล ห้ามเลือด

ใบ ต้มอาบแก้เม็ดผดผื่นคัน ปิ้งปิดแผลไฟไหม้

ราก ต้มดื่มแก้ไข้ร้อนใน กระหายน้ำ แก้ไข้ท้องเสีย แก้บิด แก้ผื่นคัน

กาบต้น, ลำต้น ใช้ทำเชือก ทำแพ เลี้ยงหมู ฯลฯ

กระเทียม

กระเทียม เป็นพืชล้มลุก มีลำต้นใต้ดินเรียกว่าหัว ซึ่งประกอบด้วยกลีบย่อยหลายกลีบ ชนิดที่หัวมีกลีบเดียว เรียกว่ากระเทียมโทน ครัวไทยมีกระเทียมเป็นส่วนประกอบสำคัญประจำครัวมานาน ในปัจจุบันมีการ-ศึกษาคุณสมบัติทางยาอันหลากหลายของกระเทียม จนถึงกับสกัดบรรจุเป็นแคปซูล จำหน่ายเป็นอาหารเสริมสุขภาพแล้ว

ส่วนที่ใช้ หัวและใบ

คุณค่าทางโภชนาการ โปรตีน คาร์โบไฮเดรท แคลเซียม ฟอส-ฟอรัส เหล็ก วิตามินซี วิตามินบี ๑ และบี ๒ ไนอะซีน เบต้าแคโรทีน ซีลีเนียม เจอร์เรเนียม อัลลิซีน

สรรพคุณและวิธีใช้

ใบ ทำให้เสมหะแห้ง แก้ลมปวดมวนท้อง

หัว บำบัดอาการไอ แก้ไขหวัด หลอดลมอักเสบเรื้อรัง บำรุงปอด แก้ปอดพิการ ปอดบวม แก้วัณโรคปอด ช่วยย่อย แก้ท้องเสีย ขับลม ขับเหงื่อ ช่วยลดปริมาณโคเลสเตอรอลในเลือด ลดไตรกลีเซอไรด์ ช่วยลดปริมาณน้ำตาลในเลือด ช่วยลดความดันโลหิต แก้ความดันโลหิตสูง ลดการเกิดมะเร็งต่อมลูกหมาก เพิ่มการไหลเวียนโลหิต ช่วยเพิ่มความจำ รักษาเลือดออกตามไรฟัน ขับพยาธิในท้อง แก้สะอึก

รับประทานหัวกระเทียมสดเป็นประจำ วันละ ๕ กลีบ ช่วยป้องกันโรคหัวใจ

รับประทานหัวกระเทียมสด หรือดองน้ำผึ้ง เป็นประจำวันละ ๕-๑๐ กลีบ ช่วยขจัดไขมันที่อุดตันในเส้นเลือด

แก้ปากเหม็น ฆ่าเชื้อโรคในปาก คั้นน้ำกระเทียมผสมน้ำอุ่นใส่เกลือเล็กน้อย อมบ้วนปาก

รักษากลากเกลื้อน คั้นเอาน้ำกระเทียมสดทาบริเวณที่เป็น วันละ ๒ ครั้ง เช้า-เย็น จนกว่าจะหาย

แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ รับประทานกระเทียมสด ๕-๗ กลีบ

กระเทียมโทนดองน้ำผึ้งบำรุงกำลัง

กระเทียมดองสุราลดความดันโลหิต

เบาหวาน

ผู้ป่วยเบาหวานส่วนใหญ่ มักตามใจปาก ไม่ชอบออกกำลังกาย หวังพึ่งแต่ยาหรือปาฏิหาริย์ให้หายป่วย จะได้ใช้ชีวิตตามความเคยชินของตนเองอีก ส่วนใหญ่จึงจบลงด้วยการมีชีวิตที่สั้นกว่าที่ควรจะเป็น หรือพิการเพราะถูกตัดอวัยวะบ้าง เป็นอัมพฤกษ์อัมพาตบ้าง ทั้งๆ ที่ป้องกันได้ด้วยตนเองทั้งสิ้น ถ้าใครรู้ตัวว่า ยังรักชีวิต ยังรักครอบครัว จงตั้งใจให้แน่วแน่ แล้วเริ่มปกป้องตัวเองและครอบครัว ให้พ้นจากโทษภัยของเบาหวานอย่างจริงจังตั้งแต่วันนี้ คือ **อาหาร** ก่อนจะรับประทาน ต้องพิจารณา ๒ ประการ คือ

๑. อาหารที่ควรงดหรือจำกัดจำนวน คือ

ของหวาน แต่ละมื้อให้รับประทานแต่น้อย หรือเปลี่ยนเป็นผลไม้แทน แต่ในผู้ป่วยเบาหวานที่ระดับน้ำตาลไม่สม่ำเสมอ ควรมีลูกอม น้ำหวาน หรือน้ำตาลก้อน พร้อมบัตรประจำตัวผู้ป่วยเบาหวานติดตัวไว้ เผื่อฉุกเฉินจากน้ำตาลต่ำ

ไขมัน ใช้ไขมันพืชปริมาณน้อย หลีกเลี่ยงไขมันสัตว์ หลีกเลี่ยงอาหารทอด ใช้นึ่ง ต้ม ปิ้ง ย่าง แทน

๒. อาหารที่ควรรับประทาน คือ สารอาหารครบ ๕ หมู่ พยายามจัดสัดส่วนในแต่ละมื้อให้ได้ ดังนี้

แป้ง พวกข้าวต่างๆ ที่ดีที่สุด คือ ข้าวกล้อง ข้าวซ้อมมือ รับประทานประมาณครึ่งหนึ่งของอาหารทั้งหมด

เนื้อสัตว์ ที่ดีที่สุด คือ เนื้อปลาชนิดต่างๆ และถั่วทุกชนิด รับประทานประมาณ ๑/๔ ของอาหารแต่ละมื้อ

เส้นใยอาหารและวิตามินเกลือแร่ คือ พืช ผัก ผลไม้ รับประทานอีก ๑/๔ ของอาหารแต่ละมื้อ

พืชผักต่อไปนี้ควรรับประทานเป็นประจำ เพราะมีคุณสมบัติช่วยลดน้ำตาลในเลือด ได้แก่ **หอมใหญ่ไม่ว่าสดหรือสุก บรอกโคลี่ ลูกซัด (เครื่องเทศ) ใบกระเพรา มะระขี้นก โสม อบเชย กานพลู ขมิ้น ใบกระวาน**

ออกกำลังกายสม่ำเสมอ อย่างเหมาะสมพอดีพอควรช่วยให้มีการเผาผลาญพลังงานในร่างกาย ไม่ให้เกิดไขมันส่วนเกิน สะสมจนเป็นเหตุของโรคต่างๆ ช่วยกระตุ้นการทำงานของต่อมต่างๆ ทำให้กระฉับกระเฉง กระชุ่มกระชวย เบิกบาน แข็งแรง เกิดความผ่อนคลาย ป้องกันความเครียด เรื้อรัง ซึ่งเป็นเหตุนำไปสู่การเป็นเบาหวาน ความดัน ฯลฯ

ปวดข้อ

ขนานที่ ๑ ผักกะสังยาวประมาณ ๑ คืบ ต้มน้ำ ๒ แก้ว เคี่ยวจนเหลือ ๑ แก้ว แบ่งรับประทานครั้งละครึ่งแก้ว เช้า–เย็น หรือรับประทานสดๆ แทนผัก

ผักกะสัง เป็นสมุนไพรที่ใช้อยู่ต่างประเทศ เช่น บลาซิล ฟิลิปปินส์ ฯลฯ ในไทยเพิ่งศึกษาพบว่ามีวิตามินซีสูง ที่มีใช้ประโยชน์อื่นๆ ได้แก่

ลดกรดยูริกในกระแสเลือดได้ แก้ข้ออักเสบ
ทั้งต้นบดผสมน้ำกินห้ามเลือดได้
ใช้รากต้มรักษาไข้
แก้ปวดท้อง
ต้มน้ำล้างหน้ารักษาสิว
ขยำน้ำชโลมศีรษะป้องกันผมร่วง
ลดโคเลสเตอรอล
ขับปัสสาวะ
รักษาเริม ฝี มะเร็งเต้านม
รักษาโรคตา ต้อหิน ฯลฯ

ขนานที่ ๒ เปลี่ยนส่วนผสมไปตามฤดูกาล คือ

ฤดูร้อน มะเฟือง ๕ ผล หั่นตามขวาง ใส่น้ำ ๓ ถ้วย ต้มจนเหลือ ๒ ถ้วย

ฤดูฝน ลำไยสด ๕๐ ผล ปอกเปลือก ใส่น้ำ ๓ ถ้วย ต้มจนเหลือ ๒ ถ้วย

ปลายฝนต้นหนาว เมล็ดบ๊วยแห้ง ๕ เมล็ด บุบให้แตกลำไยแห้ง ๒๐ ผล มะเฟือง ๕ ผล หั่นตามขวาง ใช้ไฟอ่อนๆ ต้มในน้ำ ๓ ถ้วยครึ่ง จนเหลือ ๒ ถ้วย

ฤดูหนาว เมล็ดบ๊วยแห้ง ๓๐ เมล็ดบุบให้แตก องุ่นแห้ง ๓๐ ผล มะเฟือง ๑ ผล หั่นตามขวาง เมล็ดส้มสีทอง ๑๐ เมล็ด บุบให้แตก ทั้งหมดต้มในน้ำ ๓ ถ้วยครึ่ง จนเหลือ ๒ ถ้วย

ให้อุ่นให้ร้อนก่อนดื่ม แบ่งดื่มวันละ ๒ ครั้ง ในเวลา ๑๗.๐๐ น. และ ๒๒.๐๐ น. ติดต่อกัน ๕ วัน (ให้ทำบุญ ตั้งใจงดทำชั่วใดๆ ด้วย)

ปวดเมื่อย

ทำลูกประคบแก้ปวดเมื่อย โดยคั่วพริกไทยทั้งเม็ด กับข้าวสารให้ร้อนจัดจนเหลือง นำมาห่อผ้าทั้งร้อนๆ แล้วใช้ประคบบริเวณที่ปวดเมื่อย

ปวดเมื่อยแขนขา และชา

*โสมคน ๕ ชิ้น ชะเอมจีน ๕ ชิ้น ลำไยแห้ง ๒๐ ลูก ชงใส่กาหรือภาชนะที่มีฝาปิดด้วยน้ำเดือดจัด ปิดฝาไว้จนได้กลิ่นโสมก็ดื่มแต่น้ำติดต่อกัน ๕ วัน

เป็นที่แขน ดื่มเวลา ๑๔.๐๐ น.

เป็นที่ขา ดื่มเวลา ๑๗.๐๐ น.

ปวดนิ้วมือ

*รับประทานเชอรี่ ๕ ลูก เวลา ๑๔.๐๐ น. ติดต่อกัน ๕ วัน (ถ้าไม่มีเชอรี่สด ใช้เชอรี่กระป๋องแทนได้)

สูตรที่มี * เจ้าของสูตรให้ทำบุญ งดทำชั่วใดๆ ด้วย

มือชา เท้าชา

อาการชาของมือหรือเท้า เกิดได้จากสาเหตุหลายประการ เช่น ขาดสารอาหาร (วิตามินบีต่างๆ) ปลายเส้นประสาทอักเสบ เส้นเลือดส่วนปลายอักเสบ หรือ อุดตัน การบำบัดรักษาทุกสาเหตุสามารถใช้อาหารช่วยประกอบ ในการรักษาเบื้องต้นได้ทั้งสิ้น (ยกเว้นแต่กรณีที่มีสีผิวหนังหรืออุณหภูมิบริเวณที่ชาผิดปกติไป เช่น สีซีด ม่วงคล้ำลงหรือเย็นชืด ต้องรีบพบแพทย์ด่วน!)

ขนานที่ ๑ เมล็ดงา ๑ ลิตร
รำปลายข้าวสาร ๑ ลิตร
กระเทียม ๑ กำมือ ฝานบางๆ
นำไปคั่วให้สุก บดเป็นผลผสมน้ำผึ้ง กินเป็นประจำจนกว่าจะหาย

ขนานที่ ๒ นำรำข้าวใหม่ (ต้องสะอาด) ใส่น้ำพอควร ต้มให้เดือด แล้วกรองน้ำไปต้มหรือหุงข้าว

ขนานที่ ๓ นำถั่วเขียวกับข้าวกล้องปริมาณเท่าๆ กันมาต้มจนเปื่อย รับประทานทุกวัน

ฟักทอง (Pumpkin, Cushaw, Winter Squash)

Cucurbita moschata Decne.

Fam. : CUCURBITACEAE

ชื่ออื่น ฟักทอง(กลาง) มะฟักแก้ว ฟักเขียว มะฟักข้าวเหนียว (เหนือ) น้ำเต้า มะน้ำแก้ว (เลย) หมักคี้ส่า (กะเหรี่ยง–แม่ฮ่องสอน) หมักอื๋อ (ปราจีน–เลย)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น เป็นไม้เถาล้มลุก ลำต้นแข็งปานกลาง กลมหรือ เหลี่ยมมนๆ ๕ เหลี่ยม มือเกาะมี ๓–๔

ใบ ใบเดี่ยวเรียงสลับกัน ขอบใบหยัก เว้าเป็นแฉก ตื้น ๆ ปลายใบมน มีขนทั้งสองด้าน แผ่นใบรูป กลม รูปไต โคนใบเว้าเป็นรูปหัวใจ

ดอก ดอกเดี่ยวออกตามง่ามใบ ดอกตูมปลายแหลม ดอกตัวผู้และตัวเมียอยู่บนต้นเดียวกัน กลีบดอก สีเหลืองอมส้ม กลีบรองกลีบดอกเชื่อมติดกันเป็น รูประฆังปลายแยกเป็น ๕

ผล รูปร่างกลมแป้น เป็นพูเล็กๆ รอบผล ผิวไม่แข็ง สีเขียวเข้มอมน้ำเงิน หรืออมเทาด่างเหลืองเป็น ทางแต้มจุดทั่วผล เนื้อสีเหลือง หรือเหลืองอมเขียวหรือสีส้มเข้ม ตรงกลางฟูพรุน เมล็ด มีจำนวนมาก แบน ๆ ขอบแข็งเป็นสัน สีเข้ม

การใช้ประโยชน์

ใช้เป็นอาหาร ยอดอ่อน ใช้แกงกับเห็ดไข่เหลือง เห็ดไข่ขาวหรือเห็ดโคน แกงแคร่วมกับผักชนิดต่างๆ หรือผัดกับไข่ ลูกอ่อน แกงกับหน่อไม้ ยอดอ่อน, ผลอ่อน นึ่งรับประทานเป็นผักจิ้มกับน้ำพริก ผลแก่ แกงบวด ผัดกับไข่ ทำขนมบวดชี แต่งสีอาหาร

คุณค่าทางโภชนาการ เนื้อฟักทอง มีวิตามินเอ สูงมาก ส่วนที่กินได้ ๑๐๐ กรัม มีวิตามินเอ ๒,๔๕๘ I.U. มีฟอสฟอรัส แคลเซียม มีวิตามินซี แป้ง สารสีเหลือง โปรตีน และอื่นๆ ใบอ่อน มีวิตามินสูงเท่ากับในเนื้อ มีแคลเซียมและฟอสฟอรัส สูงกว่าในเนื้อ และมีสารอ่อนๆ ดอก มีวิตามินเอ ธาตุแคลเซียมและฟอสฟอรัส มีวิตามินซีเล็กน้อย เมล็ด มีน้ำมัน แป้ง ฟอสฟอรัส โปรตีน วิตามิน

ใช้เป็นยา เมล็ด ขับพยาธิตัวตืด ขับปัสสาวะ และบำรุงร่างกาย ราก บำรุงร่างกาย แก้ไอ ถอนพิษของฝิ่น น้ำมันจากเมล็ด บำรุงประสาท เยื่อกลางผล พอกแก้ฟกช้ำ แก้ปวดอักเสบ

น้ำฟักทอง

ส่วนผสม

ฟักทองนึ่งสุก	๑	ถ้วย
น้ำสะอาด	๓	ถ้วย
น้ำตาลทราย	๑๐๐	กรัม
เกลือป่น		

วิธีทำ

ปอกเปลือกฟักทอง นึ่งให้สุก ใส่เครื่องปั่น เติมน้ำ ปั่นให้ละเอียด เทใส่ภาชนะนำไป ตั้งไฟ เติมน้ำตาลทราย เกลือป่น ชิมรสตามใจชอบ กรองด้วยผ้าขาวบาง ใส่หม้อ ตั้งไฟพอเดือด ยกลง เทใส่ขวด จะได้น้ำฟักทองสีเหลืองมีรสหวานมัน

มะขามป้อม (Emblic Myrabolan, Malacca fruit, Indian goose berry)

Phyllanthus emblica linn.

Fam. : EUPHORBIACEAE

ชื่ออื่น กำทวด (ราชบุรี) กันโตด กำทอด (เขมร–จันทบุรี) มั่งลู่ สันยาส่า (กะเหรี่ยง–แม่ฮ่องสอน) อิ่ว อำใบเหล็ก (จีน)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง มีความสูงประมาณ ๗ เมตร ลักษณะของเปลือกค่อนข้างเรียบเกลี้ยง

ใบ ใบออกเป็นใบรวมมีใบย่อยออกเรียงกันเป็น ๒ แถว คล้ายขนนก ลักษณะใบย่อยเป็นใบขนาดเล็กยาวประมาร ๑ ซม. ปลายใบแหลมยาวรีมีสีเขียวเข้ม

ดอก ออกเป็นช่อหรือเป็นกระจุกเล็กๆ ดอกเป็นดอกขนาดเล็ก ดอกหนึ่งมีกลีบดอกประมาณ ๕-๖ กลีบ กลางดอกมีเกสรตัวผู้สั้นๆ ๓-๕ อัน ดอกมีสีเหลืองๆ เขียวๆ ก้านดอกสั้น

ผล รูปร่างกลม เกลี้ยง มีรอยแยกแบ่งเป็น ๖ ซีก เนื้อในผลสีเหลืองออกน้ำตาลเมื่อผลแก่ ผลอ่อนมีสีเขียวออกเหลือง ในเนื้อผลมีเมล็ดสีน้ำตาล

การใช้ประโยชน์

ใช้เป็นอาหาร ผลแก่จัด รับประทานเป็นผลไม้ ทำเป็นผลไม้กวน แช่อิ่ม และทำน้ำผลไม้

คุณค่าทางโภชนาการ ผลมะขามป้อม มีวิตามินซีสูงมาก วิตามินเอ มีธาตุแคลเซียมและฟอสฟอรัสมีกรดอินทรีย์ มีสารฝาดสมาน และอื่นๆ

ใช้เป็นยา เปลือกลำต้น ใช้เปลือกที่แห้งแล้วบดให้เป็นผงละเอียด โรยแก้บาดแผลเลือดออก และมาตำพอกหรือทาบริเวณแผลผื่นคันมีน้ำหนอง น้ำเหลือง และผิวหนังอักเสบ ผล ใช้ผลสด เป็นยาบำรุงทำให้สดชื่น แก้กระหายน้ำ แก้ไอ แก้หวัด ช่วยระบาย ขับปัสสาวะ แก้เลือดออกตามไรฟัน และคอแห้ง ผลแห้งบดให้เป็นผลชงกินแก้โรคหนองใน แก้ตกเลือด ท้องเสีย โรคบิด แก้โรคดีซ่าน และโรคโลหิตจาง ราก ต้มกินแก้ร้อนใน แก้โรคเรื้อน แก้ความดันโลหิตสูง และแก้ท้องเสีย

น้ำมะขามป้อม

ส่วนผสม

มะขามป้อมแก่จัด	๑	ถ้วย
น้ำสะอาด	๒	ถ้วย
น้ำเชื่อม	๑/๓	ถ้วย
น้ำแข็ง		

วิธีทำ

นำมะขามป้อมแก่จัด ล้างน้ำให้สะอาด แกะเมล็ดออก ใส่เครื่องปั่น เติมน้ำ เติมน้ำเชื่อม เกลือป่น ชิมรสตามใจชอบ จะได้น้ำผลไม้สีนวลๆ ขุ่น รสหวาน เปรี้ยว เค็ม และฝาดเล็กน้อย เวลาดื่มเติมน้ำแข็งบดละเอียด ดื่มแล้วชุ่มคอ

บัวบก (Asiatic Penywort)

Centella Asiatica Urban

FAM. : UMBELLTFERAE

ชื่ออื่น ผักแว่น (ใต้ , จันทบุรี , ตะวันออก) ผักหนอก (เหนือ)
ปะหนะเอขาเด๊าะ (กะเหรี่ยง – แม่ฮ่องสอน) เตียกำเช้าฮักคัก (จีน)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น เป็นไม้ล้มลุก ทอดเลื้อยไปตามดินที่แฉะขึ้นง่าย มีรากออกตามข้อชูใบ ตั้งตรงขึ้นมา

ใบ เป็นใบเดี่ยว มีก้านชูใบยาว ลักษณะใบเป็นรูปไต มีรอยเว้าลึกที่ฐานใบ ขอบใบมีรอยหยัก จะเป็นสามเหลี่ยม

ดอก ดอกเป็นดอกช่อคล้ายร่มออกจากข้อมี ๒–๓ ข้อ ช่อละ ๓–๔ ดอก แต่ละดอกมีกลีบดอก ๕ กลีบ สีม่วงอมแดงโดยเรียงสลับกับเกสรตัวผู้

ผล เล็กมากสีดำ แช่น้ำไม่ตาย ทนน้ำขัง

การใช้ประโยชน์

ใช้เป็นอาหาร ทั้งต้น กินเป็นผักสด หรือลวกกินกับ ขนมจีน น้ำพริก นำมาเป็นผักเหนาะกินกับแกง นำมายำทำน้ำใบบัวบก

คุณค่าทางโภชนาการ บัวบก มีน้ำมันหอมระเหยทุกส่วน สารที่มีรสขม มีสารไกลโคไซด์ มีวิตามินเอสูงมาก มีธาตุแคลเซียม และสารอื่นๆ

ใช้เป็นยา ทั้งต้น น้ำมาต้ม นำมาต้มน้ำดื่ม แก้ฟกช้ำได้ ลดการอักเสบได้ดี แก้ร้อนในกระหายน้ำ ตำพอกรักษาแผลสด ไฟไหม้น้ำร้อนลวก ขับปัสสาวะและทำครีมทาผิวหนังแก้อักเสบ

น้ำบัวบก

ส่วนผสม

ใบบัวบก	๒	ถ้วย
น้ำสะอาด	๒	ถ้วย
น้ำเชื่อม	๑/๒	ถ้วย
น้ำแข็ง		

วิธีทำ

นำใบบัวบกที่สดๆใหม่ๆ ล้างน้ำให้สะอาดแช่ด่างทับทิม ๑๕-๒๐ นาที ใส่เครื่องปั่น เติมน้ำพอควร กรองด้วยผ้าขาวบาง เติมน้ำเชื่อมพอหวาน ชิมรสดูตามใจชอบ จะได้น้ำใบบัวบกสีเขียวใสน่ารับประทานเมื่อจะดื่มใส่น้ำแข็งบดละเอียด รสหอมหวานชื่นใจ ดื่มแล้วแก้อาการกระหายน้ำ

บัว (Sacred Lotus)

Nelumbo nucifera Gaertn.

Fam. : NELUMBONACEAE

ชื่ออื่น บัวหลวงแดง บัวหลวงขาว

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น เป็นพรรณไม้น้ำ มีก้านแข็ง ผิวเป็นหนามคมเล็กๆ ตลอดลำใบ

ใบ กลมมีขนาดใหญ่ ใบตั้งมีก้านยาวชูขึ้นพ้นผิวน้ำ ผิวใบเรียบ มีสีนวลเคลือบตลอดหน้าใบ ขอบใบเรียบ มีสีเขียวตลอดทั้งใบ ก้านใบแข็ง

ดอก กลีบดอกชั้นนอกซ้อนกันหลายชั้น ดอกมีสีชมพูอมม่วง และสีขาว ภายในดอก มีรูปร่างคล้ายกรวย มีเมล็ดฝังอยู่ภายใน และจะเติบโตเป็นผลที่เรียกกันว่าฝักบัว

ราก รากหยั่งลงไปในดินลึก

การใช้ประโยชน์

ใช้เป็นอาหาร ยอดอ่อน ไหลบัว ต้มกะทิเป็นผักจิ้มน้ำพริก ผัด หรือแกงส้ม

คุณค่าทางโภชนาการ รากบัว มีแคลเซียม วิตามินซีและอื่นๆ เกสรตัวผู้มีกลิ่นหอม เมล็ดบัว มีแคลเซียมสูง มีโปรตีน มีเหล็ก แป้ง วิตามินซีและอื่นๆ ดีบัว มีอัลคาลอยด์หลายชนิด

ใช้เป็นยา เกสร ปรุงเป็นยาหอม ทำให้ชื่นใจ และเป็นยาชูกำลัง ราก รสหวานและมีกลิ่นหอมให้เด็กกิน ระงับอาการท้องร่วงหรือธาตุไม่ปกติ และเป็นอาหารได้ เหง้าและเมล็ด รสหวานมัน เล็กน้อย เป็นยาบำรุงกำลัง แก้อาการร้อนใน แก้กระหายน้ำ รักษาดี รักษาเสมหะ อาการพุพอง เมล็ด จะมี embryo มีสีเขียว เรียกว่า ดีบัว ซึ่งมีรสขมจัดมีสารอัลคาลอยด์ หลายชนิดมีฤทธิ์ในการขยายหลอดเลือดที่ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อของหัวใจ

น้ำรากบัว

ส่วนผสม

รากบัว	๒	ถ้วย
น้ำสะอาด	๓	ถ้วย
น้ำตาลทราย	๑/๓	ถ้วย

วิธีทำ

นำรากบัวที่ล้างสะอาด ฝานเป็นชิ้นบางๆ นำไปต้มกับน้ำ แล้วคั่วจนกระทั่งได้น้ำเป็นสีชมพู กรองเอากากออก เติมน้ำตาลทราย ตั้งไฟให้เดือด ชิมรส ใส่ขวดนึ่ง ๒๐-๓๐ นาที พอเย็นเก็บใส่ตู้เย็น จะได้น้ำรากบัวสีชมพู รสหวานเย็น ดื่มแก้กระหายน้ำ

ว่านหางจระเข้

(Aloe, Aloin, Star Cactus, Jafferabad, Barbados)

Aloe barbadensis Mill., *A. indica* Royle., *A. vera* Linn.

Fam. : LILIACEAE

ชื่ออื่น หางตะเข้ (กลาง) ว่านไฟไหม้ (เหนือ) นำเต็ก (จีน)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น เป็นไม้พุ่ม ขนาดเล็กอยู่ใน จำพวกว่าน

ใบ มีลักษณะหนา และยาว ตรงโคนใบใหญ่ ส่วนปลายใบแหลม ขอบใบจะเป็นหนามแหลม ถ้าใบมีสีเขียวกระขาวในนั้นจะอุ้มน้ำได้ดี ภายในจะเป็นวุ้นใสสีเขียวอ่อน

ดอก เป็นช่อ ออกดอกบริเวณกลางต้น และมีก้านช่อดอกยาวมากชูตั้งตรง ดอกสีแดงอมเหลืองเป็นหลอด บานจากล่างไปข้างบน คล้ายดอกซ่อนกลิ่นตูมๆ นานๆ จะได้เห็นดอกสักครั้งหนึ่ง

การใช้ประโยชน์

ใช้เป็นอาหาร วุ้นจากใบ ทำลอยแก้ว วุ้นแช่อิ่ม และทำน้ำว่านหางจระเข้

คุณค่าทางโภชนาการ วุ้นและน้ำเมือก จะมีสารพวก Aloetin A เป็นสารพวก Glycoprotein และมีสารอื่นๆ ยางสีเหลือง มีสารออกฤทธิ์ที่เป็นยาถ่าย เป็นสารจำพวกแอนทราควินโนน

ใช้เป็นยา น้ำยางจากใบ ผสมกับสารส้มกิน รักษาโรคหนองใน ใบ ให้ยาดำใช้เป็นยาระบาย และเป็นยาถ่ายจะออกฤทธิ์ที่ลำไส้ใหญ่ วุ้นจากใบ รักษาแผลไฟไหม้ การอักเสบของผิวหนัง และรักษาแผลที่เกิดจากการไหม้และจากเอกซเรย์ วุ้นใช้รักษาจุดด่างดำบนใบหน้า ผ้าส่วนใบสด ใช้ฝานหนาๆ แล้วทาปูนแดงใช้ปิดขมับ รักษาอาการปวดศีรษะ ทำให้เย็น ดูดพิษ รากและเหง้า นำไปต้มกิน รักษาโรคหนองใน

น้ำว่านหางจระเข้

ส่วนผสม

ใบว่านหางจระเข้	๒	ใบ
น้ำต้มสุก	๑	ถ้วย
น้ำเชื่อม	๑/๓	ถ้วย

วิธีทำ

เลือกใบว่านหางจระเข้ที่มีขนาดใหญ่ โตเต็มที่ ปอกเปลือกล้างน้ำให้หมดยางสีเหลือง ใส่เครื่องปั่น เติมน้ำต้มสุก ปั่นให้ละเอียด กรองด้วยผ้าขาว-บาง เติมน้ำเชื่อมเล็กน้อย ใส่ขวดเก็บไว้ในตู้เย็น ควรเตรียมดื่มไม่เกิน ๒ วัน

ส้มเขียวหวาน

(Mandarin, King Orange, Tamgerine)

Citrus reticulate Blanco

Fam. : RUTACEAE

ชื่ออื่น ส้มแป้นขี้ม้า ส้มแป้นกระดาน ส้มแก้วโบราณ ส้มแสงทอง ส้มตรังกานู ส้มจันทบูร (กรุงเทพฯ) ส้มเชียงตุง มะจุก มะขาง มะขุน (เหนือ) มะบาง มะเขียว (เชียงใหม่) ลีมายือโบ ลีมาจีนา (มาเลย์–ใต้)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น เป็นไม้ยืนต้นขนาดเล็ก แตกกิ่งก้าน

ใบ เป็นใบประกอบ ผิวใบมัน ใบสด มีกลิ่นหอมเฉพาะ

ดอก เป็นดอกเดี่ยวหรือดอกช่อ กลีบดอกสีขาว ร่วงง่าย ดอกบานมีกลิ่นหอม

ผล รูปร่างกลมแบนเล็กน้อยเมื่อยังอ่อนมีสีเขียว ผิวมัน เมื่อแก่สุกผิวผลเปลี่ยนเป็นสีเหลือง

การใช้ประโยชน์

ใช้เป็นอาหาร ผลสุก รับประทานเป็นผลไม้ เชื่อม ทำน้ำผลไม้

คุณค่าทางโภชนาการ เนื้อส้ม มีวิตามินซี เอ บี มีธาตุแคลเซียม เหล็ก ฟอสฟอรัส มีกรดอินทรีย์หลายชนิดและอื่นๆ ส้มเขียวหวานมีวิตามินเอสูงมาก ๔,๐๐๐ I.U. ในส่วนที่กินได้ ๑๐๐ กรัม ผิวส้มมีน้ำมันหอมระเหย วิตามินซี และสารอื่นๆ

ใช้เป็นยา ผิวผล ใช้สกัดทำทิงเจอร์ สำหรับใช้แต่งกลิ่นยา และมีฤทธิ์ขับลม เปลือกผล ปรุงยาหอม แก้ลมวิงเวียน หน้ามืดตาลาย แก้ลมจุกเสียด แน่นเฟ้อ น้ำจากผล ให้วิตามินซี รับประทานป้องกันและรักษาโรคเลือดออกตามไรฟัน บำรุงร่างกาย แก้ไอ และขับเสมหะ

น้ำส้มคั้น

ส่วนผสม

น้ำส้มคั้น	๓/๔	ถ้วย
น้ำมะนาว	๒	ช้อนโต๊ะ
น้ำเชื่อม	๓	ช้อนโต๊ะ
เกลือป่น	๑/๔	ช้อนชา
น้ำแข็งบด	๑ ๑/๒	ถ้วย

วิธีทำ

เลือกส้มที่มีรสหวานอมเปรี้ยว ล้างให้สะอาด ผ่า ๒ ซีก บีบน้ำส้ม เติมน้ำเชื่อม เกลือป่น ชิมดูรสตามใจชอบ จะได้น้ำส้มสีเหลืองเข้มข้น รสชาติหวานเปรี้ยวเค็ม กลมกล่อม เทใส่แก้วน้ำแข็ง เสิร์ฟทันที

หญ้าปักกิ่ง

Murdannia loriformis (Hassk.) Rolla Raoet

Fam. : COMMELINACEAE

ชื่ออื่น หญ้าเทวดา

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์

ต้น เป็นไม้ล้มลุก สูงประมาณ ๑๐ ซม.

ใบ เป็นใบเดี่ยว ออกเรียงสลับ ใบที่โคน ต้นกว้างประมาณ ๑.๕ ซม. ยาวประมาณ ๑๐ ซม. ใบส่วนบนสั้นกว่าใบที่โคนต้น

ดอก ออกที่ปลายยอด รวมกันเป็นกระจุกแน่น ใบประดับย่อยค่อนข้างกลมซ้อนกัน สีเขียวอ่อนบางใส กลีบดอกมีสีฟ้าหรือม่วงอ่อน กลีบร่วงง่าย

การใช้ประโยชน์

ใช้เป็นอาหาร ลำต้นและใบ ทำน้ำผลไม้ได้

คุณค่าทางโภชนาการ –

ใช้เป็นยา ลำต้น มีสารกลุ่มกลัยโคสฟิงโกไลปิดส์ เป็นสารต้านมะเร็งระยะต้น ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกายที่จะเกิดโรค เช่น โรคมะเร็งในลำคอ ตับ มดลูก ลำไส้ ผิวหนังและเม็ดเลือด เส้นเลือดหัวใจตีบ โรคภูมิแพ้ โรคความดัน และเบาหวาน



น้ำหญ้าปักกิ่ง

ส่วนผสม

หญ้าปักกิ่ง	๑	กิโลกรัม
น้ำเชื่อม	๑/๒	ถ้วย
น้ำสะอาด	๔	ถ้วย

วิธีทำ

นำหญ้าปักกิ่งสดๆ ใหม่ๆ ล้างน้ำให้สะอาด แช่ด่างทับทิม ๑๕-๒๐ นาที แล้วหั่นตามขวางละเอียด ใส่เครื่องปั่น เติมน้ำ แล้วกรองด้วยผ้าขาวบาง เติมน้ำเชื่อมพอหวาน ชิมรสตามชอบ จะได้น้ำหญ้าปักกิ่งสีเขียวใส

ขอกราบขอบพระคุณ

เนื่องในงานฌาปนกิจ

คุณแม่แฉล้ม นาคมีพิษ

เจ้าภาพขอกราบขอบพระคุณท่านผู้มีเกียรติทุกท่านที่ได้กรุณาให้เกียรติมาร่วมแสดงความเสียใจ เริ่มตั้งแต่พิธีรดน้ำศพ นำพวงหรีดและดอกไม้มาเคารพศพ รวมทั้งร่วมเป็นเจ้าภาพสวดอภิธรรมศพ อีกทั้งกรุณาเสียสละเวลามาร่วมเป็นเกียรติ ในงานฌาปนกิจศพ คุณแม่แฉล้ม นาคมีพิษ

หากมีสิ่งใดขาดตกบกพร่อง เจ้าภาพกราบขออภัยมา ณ ที่นี้ด้วย

ขอกราบอาราธนาคุณพระศรีรัตนตรัยและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย จงดลบันดาลให้ทุกท่านประสบแต่ความสุขด้วยจตุรพิธพรชัยและเจริญรุ่งเรืองก้าวหน้าในชีวิตด้วยประการทั้งปวง

เจ้าภาพ



คำบูชาหลวงพ่อโต

...นะโม ๓ จบ...

อิมินาสักกาเรนะ พุทธะมหานุภาโว
อิมินาสักกาเรนะ ธัมมะมหานุภาโว
อิมินาสักกาเรนะ สังฆะมหานุภาโว
อิเมยันตา มหาเตชา มหานุภาตะชาติกา
มหามังคะละ สัมพุทธา อันตราเยวินาสะกา
สัพพะถะสุขะ สัมพุทธา อเนกาคุณันตา นานัปปะโก
สัพพะทุกขัง สัพพะภะยัง สัพพะโรคัง วินาสสันติ
สัพพะลาภัง สัพพะสุขัง ภะวันตุเมฯ

เคล็ดวิธี แก้กรรม ❁ ปัญหาชีวิต ❁ กินอย่างไร ❁ ไร้โรคภัย